身体をゆるめて
心をゼロに

リセットするヨガ

ヨガ・インストラクター
精神保健福祉士
長島千比呂

新潮社

CamScannerでスキャン

はじめに

あなたがリセットしたいことは、何ですか？
心身の疲労、余分な脂肪、肌の吹き出物、面倒くさい人間関係、過去に受けた心の傷、将来への不安……できれば、全部すっきりリセットしてしまいたい。
私は、ヨガを通して、こうしたことをリセットするお手伝いを行っています。
リセットと言うと、「いらないものを消す」イメージを持つ人が多いでしょう。
でも、私がこれからお伝えするリセットは、そうではありません。**「無意識のうちに作り上げた枠から解放され、ピュアな状態に戻る」**という意味。そのために必要なのが「ゼロ体験」です。
「ヨガって身体のトレーニング法じゃないの？」。もちろん、ヨガは身体を整えて鍛えることも得意です。でも、それはヨガで得られる恩恵の一つにすぎません。
この本では、心と身体のこわばった部分をゆるめることで、身体の不純物だけでなく、型にはまった価値観やあらゆる感情をリセットする方法をご紹介します。
思考や行動の癖がリセットされると、目の前に広がる世界も変わるはずです。

CamScannerでスキャン

Contents

身体をゆるめて心をゼロに

リセットするヨガ

はじめに 1

第1章 やわらかくて軸のある人になるヨガの秘密 7

その「がんばり癖」、気づいていますか？ 8
無意識の「こわばり」が心身の不調のもと 11
心の病の原因はエネルギーバランスの乱れ 13
スポーツの「偏り」もヨガが正す 16
暴飲暴食、喫煙は、「プラーナ」の枯渇 19
「手放すこと＝ゼロ体験」で、手に入るものがある 21
ヨガのレッスンで涙が出てくる理由 26
心の曇りが晴れると見えてくるもの 29
「私」の壁を外すと、人生はもっと上手くいく 32

第2章 「ゼロ体験」への扉を開く10の質問 35

「ゼロ体験」への一歩は、小さなシフトチェンジから 36
Q.1 空腹を感じられますか？ 38
Q.2 今日、ため息を何回つきましたか？ 42
Q.3 昨夜、どんな夢を見ましたか？ 44
Q.4 待っているものがありますか？ 48

Q.5　どんなときに「怒り」を感じますか？　52
Q.6　誰かを裁いていませんか？　56
Q.7　「もっと自由で幸せになりたい」と思うことはありますか？　59
Q.8　誰かを「うらやましい」と妬む心はありますか？　62
Q.9　自分の「心」や「五感」を信頼していますか？　65
Q.10　いま、悩んでいることがありますか？　68
視点を「自分の内側に戻す」と、外の世界が変わり出す　72

第3章　心と身体をゆるめる「アーサナ」の基本　73

心身をコントロールする練習を「アーサナ」ではじめよう　74
立ち方だけで、腰痛、イライラ、下腹部のぜい肉がとれる【山のポーズ】　77
手印＆ヴィンヤサで、エネルギーを取り込んで立つ【山のポーズ　アレンジ①】　86
椅子に座ったまま心地よく伸びる【山のポーズ　アレンジ②】　90
心地よく座って心と身体を安定させる【安定座】　92
座りながら自分自身を内側から解放する方法【大洋感覚】　100
心身をゼロにする究極のリセット法【屍のポーズ】　102

CamScannerでスキャン

第4章 「プラーナヤーマ」で疲れや悩みを吐き出そう 113

生命エネルギーを取り込むヨガの呼吸法 114
鼻呼吸で心身に邪気を寄せつけない 117
左鼻は「心」、右鼻は「身体」のエネルギーに作用する 119
ヨガの鼻呼吸で全身を浄化する【片鼻呼吸法】 122
直感力が開花する片鼻呼吸法【アジュナチャクラを感じる片鼻呼吸法】 129
無意識の世界への扉を開ける呼吸法【征服者の呼吸法】 133

第5章 1日10分の「瞑想」で心をゼロにする 137

暴走しがちな心を「瞑想」で手なずける 138
瞑想に入る準備、「プラティヤハーラ」 140
「静」を聴く練習【呼吸音を使った感覚制御】 141
酷使している「視覚」を休ませる練習【トラータカ】 144
瞑想をはじめよう——まずは、座り方 152
横になって瞑想してもいい？ 155
瞑想を深くする印の結び方 156
マントラ(真言)を使った瞑想法【SO HAM瞑想】 158
瞑想の途中で起こること、その対処法 162
「集中」と「瞑想」の違いを知る 166

CamScannerでスキャン

「私」が消える、究極のリラックス体験 170
ヨガで人生を思いのままにする 173

第6章 食事・運動etc. ヨガ的「ゼロ生活」のすすめ 175

三つのグナ(性質)のバランスで毎日を健やかに 176
デトックスしやすい身体は、朝ヨガでつくる 178
ヨガがすすめる理想の食事とは 180
朝食は、「サットヴァフード」を軽く摂る 184
昼食は「ラジャスフード」で満足感とエネルギーを 186
夕食には「タマスフード」、ヨーグルトは夜がおすすめ 188
週末断食で身体のなかの毒を出す 189
ヨガの基本である菜食について 191
鼻の洗浄で免疫力を上げる 193
自然からパワーをもらう 196
心身に恩恵をもたらす「頭立ち」のすすめ 198
明るくなる前に起きてみる 200
あなたに合わせたヨガコース 202

おわりに 206

第1章

やわらかくて軸のある人になるヨガの秘密

CamScannerでスキャン

その「がんばり癖」、気づいていますか？

ヨガのスタジオで多くの生徒さんに接するなかで気づいたことがあります。それは、たくさんの人がいろんなことに向かってがんばっているということ。

今の時代、さまざまなことが可能になりました。

若くして起業し、グローバルな世界で成功する人もいます。

男性はもちろん、女性も社会へ出てやりがいのある仕事につくことができますし、結婚して子どもを産み、家庭を築く人もいれば、お独りさまの自由を楽しみながら自身の望む暮らしを探求する人もいるでしょう。

さまざまな目標や夢に向かって、私たちは、日々努力をしているのですね。

その結果、がんばっただけの成果が出たり、周囲から評価されたりすれば、達成感や充実感を覚えます。手に入れたものや地位や技術は、私たちに満足感や幸

福感を与えてくれます。
「よし、もっとがんばろう」
「今度はあれも手に入れよう」
「次は、こんなジャンルにも挑戦してみよう」
そんなふうに意欲を燃やして前へと進んでいくときは、とても気持ちのいいもの。「人生ってすばらしい！」と思えるのは、そんなときかもしれません。
その一方で、目標とすることが、なかなか上手くいかず、達成できないときは辛くなります。そんなとき、
「これは、私の努力が足りないからだ」
「怠けてないでもっとがんばらないと……」
「みんなができるのだから、私もできないと……」
と、その対象に執着し、上手くいかないままがんばりすぎて、心身ともに疲弊してしまっている人がたくさんいるようです。
また、やりがいをもって仕事をしてきたはずなのに、ふと立ち止まったとき、周りと自分を比べて、自分の環境に物足りなさや虚しさ、孤独を感じる人もいる

CamScannerでスキャン

ようです。私の主宰しているヨガスタジオにも、そんながんばり屋の人がたくさん来られます。

みなさんに、私がスタジオで伝えているのは、身体と心をゆるめること。

ヨガのレッスンを通して、呼吸を整えながら、身体の力を抜いたり、手や脚の筋を伸ばしたりしていくと、みなさんの顔つきが変わっていきます。

「こんなに肩に力が入っていたなんて、気づきませんでした」

「身体が伸びるって、すごく気持ちがいいことなんですね」

「身体の芯から汗が出て、心身ともに生まれ変わった感じです」

「悩んでいたことがあったんですけど、なんだかスッキリしちゃいました」

硬くなった身体をゆるめると、心もゆるんで伸びやかな気持ちになります。

こんな気持ちでいるとき、私たちはそれまでとらわれていたものから自由になります。

この本を手にとってくださったあなたにも、心と身体の無駄なこわばりをとって、伸びていく感覚、広がっていく感覚をぜひ、味わってもらいたいのです。

CamScannerでスキャン

無意識の「こわばり」が心身の不調のもと

身体のこわばりをとることは、さまざまな不調を解消することにつながります。長時間のデスクワークで、眼精疲労、頭痛、肩こり、腰痛などに悩まされている人はたくさんいるでしょう。現代の生活のなかで、私たちの身体は、気がつかないうちに慢性的な緊張状態にさらされているのです。

こうした無意識の緊張を解消するのに、ヨガはたいへん効果的です。

スタジオに来られる生徒さんのなかに、歯科医の先生にすすめられてヨガをはじめたという人がいます。その女性は、夜寝ているあいだに無意識に歯を食いしばり、毎朝起きると顎(あご)が疲れていたそうです。当然、睡眠の質も悪くなり全身の疲労感もとれません。歯が削れてしまうほど嚙(か)み締めが強いため、就寝時はマウスピースを装着するよう言われていました。

CamScannerでスキャン

それが、スタジオに通ううちに、身体をゆるめるのが上手になり、夜の無意識の噛み締めも減ってマウスピースが手放せるようになったのです。

ヨガには、リラクゼーションポーズがたくさんあります。筋力を使うポーズももちろんたくさんありますが、そのポーズをほどいたときに、アクティブになっていた筋肉の弛緩を感じることができます。

ただ力を使うのでなく、緊張と弛緩を繰り返すこと。それらを意識的に行えるようになると、深い弛緩状態へと自分を導くことができるようになるのです。こうしたヨガのポーズをアーサナ（体法）といいますが、アーサナには身体に溜まった悪いものを排出する役割もあります。臓器の働きや、体液、分泌物の流れを改善して毒を体外へ排出し、心身を安定させるのです。その結果、

「無駄な力みがなくなったし、疲労も溜まりにくくなりました」

「身体のエネルギー効率がよくなった感じです」

こんな声をよく聞きますが、本当にそのとおり。「緊張はエネルギーの無駄遣い」なんです。日々溜まってしまった緊張を上手にリリースして、体内に溜まった毒を排出することで、身体の不調の大半は、自分自身で解消できるのです。

心の病の原因はエネルギーバランスの乱れ

身体だけでなく、ヨガは心を整えていくことも得意です。

もともとヨガが目指すのは、心をコントロールすること。外界の変化で揺れ動きやすい心の動きを静め、「真我」という大きな真実に気づくことがヨガの究極の目的です（「真我」については追って説明していきます）。

昨今急増している、うつなどの心の病は、心と身体のエネルギーバランスの乱れが大きな原因だと私は感じています。

ヨガのインストラクターをする以前、私は精神保健福祉士として、主に精神病の患者さんのケアをする仕事をしていました。病院を訪れる患者さんの、年齢、性別、職業などはさまざまですが、一つ気がついたことがあります。それは、身体の運動をともなう労働をしている人は少ないということ。

CamScannerでスキャン

逆にいうと、会社員、医師、教師といった、デスクワークや人間関係の調整などの知的労働に携わる人が、心の病を患う人の多くを占めていました。頭脳を酷使している一方で、身体を動かす機会がほとんどない、**頭がオーバーワークで疲れて病んでしまっている人が多い**印象でした。

頭だけが空回りし、エネルギーを消耗している一方で、身体は動かされず、エネルギーが鬱屈（うっくつ）しているような状態です。

ヨガでは、このように心身が乱れた状態では、私たちをとりまく調和したエネルギーにアクセスできないと考えます。

ヨガには〝つなぐ〟という意味があります。ヨガを実践すると身体と心、他者と自己、人と自然、過去と未来など、あらゆるもののつながりを感じられるようになります。

疲れているときに、海や山へ行ってリフレッシュできるのは、大きな存在を感じることで、そのエネルギーをもらっているからです。

踏みしめる大地や水の感触を身体で捉え、木々の緑や青い海に囲まれて思い切り吸い込む空気をおいしいと思うとき、私たちは、この世界に生きていることの

素晴しさを純粋に実感するのではないでしょうか。

　また、たくさんの仕事をこなしながら、走ったり泳いだりといった運動を日課にしている人が多くいます。彼らによれば、そうすることで、リフレッシュでき仕事にも集中できるそうです。それは、心と身体をバランスよく使うことでよいエネルギーの循環を生み出しているからでしょう。

　こうした**「人と自然」「身体と心」の相互のエネルギー循環をスムーズにする数多くのメソッドが、ヨガにはあります。**アーサナ（体法）は、その一つなのです。

　病院に勤めていた当時、仕事のかたわら、うつなど心の病を抱える患者さんたちにヨガを教えていたことがあります。

　ヨガのアーサナに取り組むことで、固まっていた身体が伸び、浅かった呼吸が深くなって、その結果、多くの患者さんに症状の改善が見られました。彼らの顔が上気して血色がよくなると、それまでうつろで不安げに周囲を窺（うかが）っていた瞳が、輝きを取り戻しはじめたのです。

　この経験は、私がヨガの世界へとさらに深く関わっていくきっかけにもなりました。

CamScannerでスキャン

スポーツの「偏り」もヨガが正す

ヨガといえば、独特のポーズを思い浮かべる人が多いのではないでしょうか。そこから、「ヨガは、トレーニングやスポーツの一種」と思っている人も少なくないでしょう。

スポーツやトレーニングは、筋力を強化したり、エネルギーを消費したりするものですが、ヨガのアーサナ（体法）は、弛緩や安定を身体にもたらすことを目的としています。というのも、ヨガが目指すのは心を安らかな状態にコントロールすることだから。アーサナはそこへ至るための準備の一つにすぎません。目まぐるしく動く心の動きを滅却し、静まった心の底に見えてくる「真我」という大きな真実に出会うことがヨガの究極の目的なのです。

とはいえ、そうした壮大な目的をもたなければ、ヨガができないわけではあり

ません。実際、私のヨガスタジオに通う人も、その動機はさまざまです。
「スリムな友だちがヨガをやっていて……。ダイエットより健康的かもと」
「運動不足の解消によさそうだから」
「仕事のリフレッシュに、心身ともにリラックスできそう」
みなさん、それぞれの生活環境に即した理由ではじめ、継続されています。
なかには、
「スポーツを本格的にしているのですが、ヨガをすすめられたので」
という人もいます。
実際、**オリンピックで活躍するトップ選手など、ヨガを取り入れているアスリートもたくさんいます。**その理由は、身体の偏りを正し、軸を元に戻すため。
ほとんどのスポーツは、身体のどこかに大きな負荷がかかる動きを強いられます。
また、スポーツは、より強く、より速く、より高く……といった身体機能の限界への挑戦でもあります。そのため、身体には過度のテンションがかかります。
それが筋肉を破壊し、再生してさらに強い肉体へと導いていくのですが、一歩間

CamScannerでスキャン

違えば怪我や病気につながります。事実、多くのスポーツ選手が身体の故障に泣かされています。

ヨガのアーサナには、スポーツでかかった過度のテンションをリリースし、身体の偏りを正して体軸を強くする効果があります。また、アーサナは、体液の流れを促して疲労物質を排出し、さらに呼吸によって、外界からのエネルギーを有効に取り入れる最適のメソッドでもあります。ストレッチとの違いは、こうした内と外とのエネルギーの循環を生むところにあります。

さらに、スポーツはフィジカルな面だけでなく、メンタルのバランスが大きくその結果につながります。

ヨガは、交感神経と副交感神経という二つの自律神経をコントロールすることが得意です。この制御によって、ここぞというところで、集中しながらも余計な力の入らない理想的なリラックス状態を生み出すことができ、結果的にそれが最高のパフォーマンスにつながるのです。

スポーツをしている人が、さらにヨガを取り入れるのには、そんな理由があるのです。

CamScannerでスキャン

暴飲暴食、喫煙は、「プラーナ」の枯渇

ヨガの思想では、呼吸は「プラーナ」という生命エネルギーの乗り物と考えられています。実際に、人は呼吸によって酸素を外界から取り入れて生きています。深い呼吸はたくさんの酸素を運び、体内の酸素含有率を上げることができます。

「人が一生のうちにする呼吸の数は決まっている」と、ヨガでは言われています。つまり、**浅く速い呼吸ばかりしていると、それだけ寿命は短くなる**、ということ。

浅い呼吸によるデメリットは、それだけではありません。「心を動かすエネルギーはプラーナと欲望」というのがヨガの理論。ですから、プラーナが満たされていれば、欲望の出る幕はなくなり、心は理想の状態にコントロールできます。

ところが、呼吸が浅くなりプラーナが枯渇すると、欲望が心を動かしはじめます。不安になったり緊張したりすると呼吸が浅くなってイライラし、本当はやめ

CamScannerでスキャン

たいと思っていたことをしてしまうのはそのためです。

結果、甘いものをたくさん食べてしまったり、お酒を飲みすぎたり、せっかく禁煙していたのに喫煙してしまったり……という残念な事態に陥ります。

禁煙やダイエットなど、それまで制御していたものが我慢できなくなるのは、たいていストレスを過度に感じているときですが、そのとき呼吸は緊張によって浅くなっているのです。

でも、このことを知っていれば、心をコントロールするのは、ずっとたやすくなります。なぜなら、心臓などの他の臓器の営みと違って、**呼吸は意識的にコントロールできるからです。**

ヨガには心のコントロールに向かう準備のために、プラーナヤーマ（調気法）という呼吸法のメソッドがあります。腹式呼吸や胸式呼吸のほか、片方の鼻を使った呼吸法、鼻腔の摩擦を意識した呼吸法など、さまざまな呼吸法によってエネルギーの流れの制御が可能になります。

それによって、心と身体をともに理想の状態に維持することができるようになります。

「手放すこと＝ゼロ体験」で、手に入るものがある

「女性だけでなく、ぜひ男性にもヨガをすすめたい」

これは、スタジオに長く通われている男性の言葉です。

ヨガというと、女性のための休日のリフレッシュ法、といったイメージを抱く人も多いようです。実際、私のスタジオでも、7割ほどが女性です。

一方インドでは、ヨガの先生は、女性もいますが多くが男性です。また性別や年齢にかかわらず多くの人がヨガをたしなみますが、ヨガの修行場であるアシュラムに入るなど、ヨガを極めようという人は、仕事を退いて第二の人生を歩みはじめる一定の年齢に達した男性がほとんどです。

「ぜひ男性にもヨガを……」というその人は、「ヨガのクラスを受けていると、日常の忙しさから解放され真っ新になれる」と話してくださいました。

CamScannerでスキャン

不動産業を営むその男性は、業務の多忙さに加え、自身で判断を下さなくてはならないという仕事の重圧に、日々苦しんでいたそうです。

その重圧は、会社から離れた帰宅後や休日も続き、安眠を妨げるほどだったといいます。

それがヨガのクラスに参加し、最後に行う「シャヴァアーサナ（屍のポーズ）」というリラクゼーションのポーズをとりながら、講師が語りかける「もう、何もしません」という言葉を聞いた瞬間、苦しんできた重圧が消え、すべてのことから解放されるような気持ちを味わうことができたそうです。

その後も、クラスでポーズをとっているときや、ポーズをほどいて余韻を感じているとき、同様の感覚を味わう瞬間は広がっていきました。今ではヨガのクラスを受けているとき以外でも、その瞬間はやってくるようになったそうです。

この、「すべてを手放し、あらゆることから解放される瞬間」が心がゼロになること、「ゼロ体験」です。**気づかないうちに抱え込んでいた、無意識の不安や恐怖から、私たちは解放されるのです。**

では、この無意識の不安や恐怖は、どこからくるのでしょうか。

CamScannerでスキャン

実は、これらは私たちが欲して手に入れたものから発生しています。

「望んで手に入れたものが私たちを不安にするなんて、うそでしょう？」とびっくりする人もいるでしょう。

たとえば、結婚すると夫や妻としての自分が生まれますね。マイホームを獲得すれば家主としての自分が生まれ、子どもができると父や母としての自分が生まれます。就職すると○○会社の社員としての自分が生まれ、役職につけば課長や部長という肩書をもつ自分が生まれます。

「仕事と家庭を両立する母」「万能主婦」「おしゃれなOL」「すご腕サラリーマン」「部下に慕われる上司」「イクメンパパ」……。こんなラベルを、私たちは無意識のうちに自分自身に貼って生きているのです。

自分が望んで得たものであればあるほど、それは大切です。当然、大事にしたいと思うものです。

しかし、その気持ちが強すぎると、そのラベルに合ったような、あるいはそれ以上の身なりや振る舞いをしようとがんばりすぎてしまいます。

また、大事なものであればあるほど、「失いたくない」という思いにとらわれ

CamScannerでスキャン

てしまうもの。これが執着です。**執着は、「所有する喜び」よりも「失う不安・恐怖」をクローズアップする厄介な感情です。**

先にあげた男性のように、本来勲章であるはずのラベルが知らない間に私たちを縛り、不安にさせるのですね。

だったら、手に入れた喜びも失う不安も、二つとも手放してしまったらどうでしょうか。実際に、ものや地位を手放す必要はありません。ヨガマットの上で、「何もしない時間」を意識的に過ごしてみるだけで十分です。

全身の力を抜いて身体を大地にあずける瞬間は、疲れを癒すだけでなく、いつも気にしていた「〇〇としての自分」や「自分らしさ」さえも忘れさせてくれます。

ストレスやプレッシャーを常に感じ続けていたら、心身が疲弊してしまい、ネガティブな気持ちや発想になってしまうのは当然のこと。ですから、ほんの一瞬でいいので、こだわりや肩書や役職などから自分を解放してあげるのです。

たったそれだけのことで、見える世界は変わりはじめます。

日常の重責やストレスでやりきれないと思っていた仕事も、自分にだからこそ

できる仕事だと前向きにとらえられるようになるはずです。その肩書や役職などのラベルが、正当な一つの評価であったことを改めて思い出すこともできるでしょう。

仕事だけではありません。子育て中のお母さんでも同じです。

育児のプレッシャーをずっと感じ続けていたら、赤ちゃんの泣き声を聞いただけでイライラ、「泣いてばっかりで憎らしい」「こんなに子育てって辛いの？」といった不快な感情ばかりが湧いてくるのは当然のこと。

でも、プレッシャーから自分を解放して、「母としての自分」を一度手放してみたら、赤ちゃんの泣き声が可愛く聞こえ、愛おしいという感情を思い出すはずです。

手放すという行為は、あなたが大切にしているものに、もう一度出会い直すチャンスを与えてくれるのです。

CamScannerでスキャン

ヨガのレッスンで涙が出てくる理由

ヨガには、アーサナ（体法）、プラーナヤーマ（調気法）、それにもう一つ、プラティヤハーラ（感覚制御）というメソッドがあります。
プラティヤハーラによって五感をコントロールできるようになると、瞑想の練習をはじめることができます。
瞑想は、自分を「私」から解放してくれる究極のリラクゼーションです。
スタジオで瞑想の練習をしていると、その過程で、自身の心の動きの激しさに気づいて驚く声をよく聞きます。
「こんなに心が忙しなく動いていたなんて知りませんでした」
「考え事が次から次とやってきて、心が休まりません」
「忘れていたずっと昔の出来事を思い出してびっくりしました」

そんな、いつもは気づかない心の側面を瞑想によって垣間見る（かいまみ）ことができます。
また、レッスンの最中や後で、自然に涙が出てくる人もたくさんいます。
「気にしてないと思っていたことが、激しい感情と一緒に思い出されて……」
これは、抑圧されていた感情と出会ったときに起こる現象です。
例えば、会社の同僚が何気なく言った、「へぇ、○○さんはそういうのが好きなんだ。意外だな」というひと言。**受け流していたつもりのそのひと言が、気づかないところで、心に大きな衝撃を与えていることがあります。**
「意外というのは、どういう意味だろう？」という自分への評価に対する不安。
「なんだか嫌な言い方だな、馬鹿にされたのかな？」という相手への嫌悪や怒り。
「私の趣味って、おかしいのかな……」という自己嫌悪や自信喪失。
こうした無意識のうちに抑圧していた感情がそのときの情景と一緒に、有意識にのぼってくることがあるのです。
抑圧していた感情にアクセスしたとき、ひどく動揺してしまったり、どうしようもなく悲しくなったりすることもあるでしょう。
でも、心配はいりません。押し殺していた感情に出会うことは、あなたがもっ

CamScannerでスキャン

と自由になるために必要なことなのですから。

私たちの心は、いつも無意識のうちにさまざまな感情を抑圧しています。それは、ただ心の奥底に隠されているだけで、決して消えたわけではありません。抑圧された感情が増大していくと、心は自由を失います。

その結果、何をしていても楽しくない、気分が前向きにならない、理由もなく突然涙が出てくる……といった状態に陥ってしまうのです。

心の健康を保つには、心の奥底に抑圧された感情がどのくらいあるのかを知ることが必要です。 自分のなかに芽生えた、相手への嫌な感情や自分自身への不信感、それらにきちんと向き合うこと、自分自身を知ること、それが心を浄化し、今のあなたを大きく変えることになるのです。

はじめは、ハードに感じるかもしれません。でも、瞑想の練習で心の性質や働きを知れば、知りたくなかった自分の本質や、向き合いたくなかった感情でさえ、受け入れることができるようになります。

抑圧された感情が解放され、あなたを縛っていたものがなくなったとき、もっと自由に感じ、発想し、行動できるようになった自分自身に気がつくはずです。

CamScannerでスキャン

心の曇りが晴れると見えてくるもの

私のスクールでは、ヨガ・インストラクターの養成も行っています。「ヨガの先生になりたい」「ヨガを深く学びたい」という主に二つの動機で参加される人が多いようです。

ヨガの思想や哲学を学び、ヨガの智にふれることで、本当の意味で自分自身と向き合い、ヨガの修習者、ヨギーとしての第一歩をふみ出すことになります。

養成コースを受けるなかで、受講生たちは、例年大きな変化を遂げます。

フィジカルの変化はもちろんですが、メンタルでも変化がある人たちがいます。その変化を具体的に感じるのが、修了式での受講生のあいさつです。

「ヨガがより好きになった」「ヨガが自分にとって欠かせない存在になった」などといったコメントはもちろんですが、それよりも印象的なのは、

「このコースを受けられたこと、支えてくれた家族にとても感謝しています」
「これまで忘れていた家族の大切さに気づけたことが一番大きな収穫です」
「仕事場の人たちの協力があって、卒業できました」
こういった**自分の周囲の人たちや環境への感謝の気持ちを語る人がとても多いことです。**実は、こうした感想を語る人の多くが、
「結婚して諦めたことがたくさんあります」
「子どもを産んだら自分の時間がなくなってしまった」
「仕事は順調だけれど、人間関係が面倒くさくて……」
といった、不満や後悔の心情を打ち明けていた人たちでした。
コースのはじめにヨガの家族観、仕事観についてふれることがあるのですが、そこで、「家族は自分を自由にしてくれるもの」「仕事は智や学びを与えてくれるもの」という話をすると、多くの人が不思議そうな顔をします。家族や仕事によって自由になるどころか、むしろ縛られている、自分を犠牲にしている、搾取されている、と感じているからでしょう。
それが、コースを修了するころになると、まったく逆の発想になるのです。

どうしてでしょうか。理由は、ヨガの智にふれることで、「心のフィルター」の曇りがとれ、クリアになったためです。

私たちは、外界からの情報を五感でとらえ、心を使って感じとります。ところが、心はとても揺れ動きやすく、感情によって曇りがちです。不安定で曇った心の窓からは、世界をありのまま、真実のままに見ることが出来ません。

では、心が「ゼロ」の状態になっていたらどうでしょうか。さまざまな感情で曇っていたフィルターがクリアになり、すべての対象をはっきりと映し出してくれるでしょう。

ヨガの思想で、「この世界はすべてマーヤ（幻）である」というものがありますが、これは言い換えると、「不安定な心が作り上げたマーヤ（幻）という霧が晴れたとき、歓びにあふれた真実の世界に出会うことができる」ということ。

ヨガの智にふれた受講生たちの心情が変化したのは、真実の世界に出会い直したからでしょう。ヨガの素晴しいところは、ヨガを好きになることで、あらゆるものをより鮮やかに映し出してくれることです。

卒業していく生徒さんの姿を見て、いつもそう思います。

CamScannerでスキャン

「私」の壁を外すと、人生はもっと上手くいく

「考えなくても身体が勝手に動いてくれて、最高のパフォーマンスができた」
「ふとした瞬間に、すべてのことがつながってわかった」

スポーツの世界でも、研究の世界でも、あらゆる分野で大きな成果を得た人の口からよく聞かれる言葉です。

「ゾーン状態」や「ひらめき」などと言われるこの状態のとき、心には不安や焦りはありません。頭で考えることも余計な心配もしていません。ただ、目の前のことに集中し、一体となっています。

これが「心がゼロになった状態」、心のマーヤ（幻）がない状態です。

ヨガの究極の目的である、「真我」の存在に気づくのは、こんなときです。

とはいえ、多くの人は、その状態に自ら意識してなることはできません。そう

CamScannerでスキャン

した状態になったことがなければ、その状態がどんなものかもわかりません。

そもそも、「心がゼロの状態」だと認識するのも心であるならば、果たしてそんな状態があるのだろうか、という疑念さえ浮かんできます。

あるヨガの経典のなかに、「ヨガとは、心の動きを止めること」と記されています。これは、インストラクター養成コースの授業のなかでも、生徒さんたちが困惑するところです。

大切なのは、「わからない」ことが「わかる」ということ。

そう私は伝えています。つまり、多くの人は、「心がゼロの状態」を実際に体験したことがないのです。

ただ、そうした人たちも「心の動きがいくらか止まっている」状態や、それによって受けた恩恵は体験したことがあるはずです。

たとえば、焦って仕事が空回りしていたとき、外気を吸って気分転換したあとは、少し余裕が生まれ、落ち着いて仕事に取り組み直すことができるのではないでしょうか。

ヨガのレッスンに通いはじめた生徒さんの、「これまでは、悩みや疲れを引き

CamScannerでスキャン

ずることが多かったのですが、切り替えが早くなりました」という感想も、その恩恵を物語っています。

いつもであれば、百あった心配事や考え事がヨガの練習により、少しずつ減っていく……。こんなふうに手放していくのがヨガによって上手になるのです。「私」という個体にくっついていた心配事やこだわりを手放してみると、見えてくるものもたくさんあります。

「私の問題」と思っていたものも「みんなの問題」だととらえたら、抱え込んでいた悩みや負担は減るでしょう。喜び合える同志が増えるかもしれません。

そんなささやかな気づきのなかに、「真我」に通じる気づきも、きっとあるはずです。

第2章

「ゼロ体験」への扉を開く10の質問

「ゼロ体験」への一歩は、小さなシフトチェンジから

ここまで、私たちは無意識のうちに心身を緊張させ、心身のバランスが乱れ、抑圧された感情に縛られていたということをお話ししてきました。

こうした無駄な身体の緊張をリリースしたり、不安や不満などの負の感情を手放したりしていくのがヨガの練習であり、ゼロ体験への道です。

これらはヨガマットの上だけで行われるものではありません。

というのも、ヨガは、それを行う人の生活であり、人生そのものだから。

いいかえると、**生活のあらゆるところに、ヨガの実践とゼロ体験への扉があるのです。**

その扉を開ける第一歩は、日々のちょっとした気づき、小さな思考のシフトチェンジです。

CamScannerでスキャン

そうしたささいな違いに気づくためには、

「今の自分はどんな状態かな？」

ということに鋭敏になることが必要です。

この**自分の内側に正しく向き合い、心身の状態を把握する力を「内観力」といいます。**

ここからは、ヨガの思想や哲学にふれながら、日々の生活のなかで「内観力」を磨くきっかけとなる質問をしていきます。

この質問によって、さまざまなことを感じ、考え、思い出してみてください。

きっと、ゼロ体験への扉が開くはずです。

Q.1 空腹を感じられますか？

あなたは最近、「お腹が減ったなぁ……」と痛感したことがあるでしょうか？

ちょっとお腹が空いたな、という程度ではありません。お腹が空っぽ、という状態です。この「胃袋のゼロ体験」は、おいしいものであふれる現代では、意外と難しいのではないかと思います。

実は、この**「お腹を空っぽにする」というのは、内観力を上げるもっとも簡単な方法です。**

ですから、もしあなたが、間食が多かったり、お腹が空いていなくても惰性で食事をしたりして、お腹が空っぽになる経験をしていないなら、ぜひ一度、しっかりとお腹を空かせてから、食事を摂ってみてください。

空腹にならないと、お腹がへこんで胃がぺちゃんこになっていることを実感でき

るはずです。そのとき、胃は肋骨の囲いの中に納まっています。それが食事を摂ることで膨れ、重くなるのです。あなたが摂取したもので膨らみ、重みによって垂れ下がった胃は、みぞおち下の腹部を膨らませることに気がつくでしょう。

ここでぜひ、あなたが食べたもの、飲んだものに意識を向けてみてください。きっと、その重さを胃の中で感じることができるはずです。

ヨガのアシュラム（修行場）では、食事中の会話は禁止されています。「食べる」行為に集中することは、体内の変化を感じる、内観を深める大切な時間だからです。また、この時間は自分が摂取したものへ感謝する大切な時間でもあります。

もし、常にお腹が膨れている状態だったら、胃の重みや形、大きさの変化に気がつくことはできません。つまり、**空腹という「胃袋がゼロの状態」を経験するからこそ、食物が入ってきた変化を感じることができる**のです。

さて、ここまで読んで、

「空腹でお腹がへこんで、食べたら膨らむなんて、そんなことは当たり前だろう」

と思った人。この人たちには、二つのタイプがあります。

一つは、日々、空腹を体験していて、身体の欲するタイミングで適切な食事量を摂取している人。このタイプの人は、自身の理想とする身体を手に入れて快適な生活を送っているはずです。

もう一つのタイプは、これらを「知識」として頭で理解し、知っているつもりになっている人。実際には、「お腹が空っぽ」の状態を体感していない可能性があります。もし、あなたが、

「ダイエットしなくては……」

「肌荒れがひどいから甘いものを控えなくちゃ」

などといった状態にあるなら、頭で理解したつもりの「知識」はいったん捨てて、自分自身の身体を使って空腹を体感してみてください。

「でも、イライラすると、どうしても甘いものを抑えられなくて……」

「食べることでストレス発散できるんです」

そんな声もよく聞かれます。

このような感情の動きに左右されて食事を摂ってしまうことを「エモーショナ

ルイーティング」といいます。葛藤やイライラ、満たされない思いを、「食べる」ことで埋めようとする行為ですが、残念ながら、心が満たされたような気になるのは、食べている瞬間だけ。イライラや葛藤や不満が解消するわけではありません。

しかも、食欲を満たすためではなく、感情を紛らわすための食事なので、身体が求める以上に摂取してしまうことがほとんど。食べた後でさらなる罪悪感に苦しむことになり、その苦しみを紛らわすためにまた食べる……という悪循環から抜け出せなくなります。

そんな状況を変えたいと願う人ほど、「胃袋のゼロ体験」を試してみてください。空腹によって、自分の内側の感覚や意識が深まると、**どれだけ食べたらよいかという適切な食事量や、何を食べたらよいかという身体の内側から求められる栄養素を感覚で感じられるようになります。**

エモーショナルイーティングはもちろん、通常の、食べすぎ、胃のもたれ、肥満などを予防する手助けにもなります。

CamScannerでスキャン

Q.2 今日、ため息を何回つきましたか？

「ヨガをはじめたら、日常のなかで、『あ、いま呼吸が浅くなってるな』というのがわかるようになりました」

こんな感想をスタジオの生徒さんがよく口にします。ヨガによって内観力が上がると、ふだんのちょっとした呼吸の変化にも敏感になるのです。

実は、もっと簡単に自分の呼吸の状態を知ることもできます。その手掛かりになるのが、ため息やあくび、しゃっくりなど。ヨガでは、これらはサブプラーナといい、呼吸が乱れたり、上手くいっていなかったりしたときの補いとして起こる現象と考えられています。

さて、あなたは、今日、ため息を何回ついたでしょうか？

私たちは、ふだん無意識で呼吸をしているとき、肺の約10〜20パーセント程度

CamScannerでスキャン

しか活用していないと言われています。しかも、一回の換気量はストレスを強く感じたり緊張が続いたりするほど減少していきます。それによって血中の酸素濃度が下がり、全身の細胞が酸欠気味になってしまうのです。

酸素が足りなくなった身体は、無意識に深い呼吸をして新鮮な酸素をたくさん含んだ空気を取り入れようとします。それが、ため息です。

ため息は、身体が送っているSOSのサインの一つなのですね。

ですから、ため息ばかりついている自分に気がついたら、まずは落ち着いて背筋を伸ばしてから、深い呼吸を20回してみましょう。

胸式呼吸でも腹式呼吸でも、まずは、できる方法でかまいません。

呼吸から取り入れた酸素が血流によって全身の細胞に運ばれるイメージを描きながら、ゆっくり深く吸い込んで吐き出すという、意識的な深い呼吸を繰り返してみてください。

たったこれだけのことでも、心身の負担が軽くなるのを感じられるはずです。

CamScannerでスキャン

Q.3 昨夜、どんな夢を見ましたか？

現実ではありえないような支離滅裂な夢を見たことはありませんか？

夢には、あなたの心を探るさまざまなヒントが隠されています。

例えば、こんな具合です。

あなたは宅配便を家で待っています。インターフォンが鳴り、玄関の扉を開くと、そこにいたのは仮面ライダー。「君には大事な任務がある！」と言われ、素足で部屋着のまま無理やり連れ出されてしまいます。辿り着いたのは何やら大きなイベントをしている海辺。気づけば仮面ライダーは、「世界を守るヒーローは永遠だ！」とステージの上から観客を盛り上げています。それを横目に、帰ろうとしたところ、「遅刻だよ」「遅かったじゃないか」と口々に言われ、背中を無理やり押されて、ビーチに特設された別のステージに上げられてしまいます。「ど

CamScannerでスキャン

うしよう、どうしよう」と焦る気持ちで目が覚める……。

実はこれ、以前に私が見た夢なのです。支離滅裂なストーリーですが、昼間の私を振り返ってみると、その理由が見えてきます。

その夢を見た日の昼間、午前中に受け取らなくてはならない荷物を待っていました。家で子どもの面倒をみながら、パソコンでメールの返信をしたり仕事をしたりしていましたが、その日は、いつもより子どもがぐずって泣く日でした。

昼すぎにかかってきた電話は、サーフィンという共通の趣味を持つ友人から。「最近、海行ってる？」「忙しくて、全然行けないよ」などとひとしきり海の話をし、電話を切った後、思わず「はぁ」という深いため息。「海に行きたいなぁ……」というフラストレーションを自覚しました。

その後、夫が帰宅。たまたまつけたテレビでやっていた仮面ライダーを息子が食い入るように見はじめました。女きょうだいしかいない私にとって、ヒーローものを見たのは、人生ではじめてといっていいくらい。「さっきまで泣いていたのに……戦闘シーンがそんなに面白いの？」と少し不満げな私に、「男の子だから、やっぱり好きなんじゃない」と夫は気楽な様子。息の合った男同士の後ろ姿

に、疎外感のようなものを感じました。そうこうするうちに仕事の時間になり、スタジオまで走ります。受け持ちのヨガのクラスの時間にぎりぎり間に合った……。

これが、昼間に起こった出来事です。

一見、めちゃくちゃに見える私の夢ですが、見事にその日の感情を再生しているといえます。「荷物を受け取らなくては」という強迫感にかられ、家族のなかで感じた疎外感や自分で子どもの機嫌を直せなかったという思いが、夢に仮面ライダーを登場させました。「海に行きたい」という欲求が、夢のなかで私を海に連れていきました。仕事に遅刻しそうになった焦りが、「遅いじゃないか！」と責められる夢を見させたのです。

こんなふうに、**起きている間の心の動きが、眠っているときの心に反映して、夢となって再現されるのです。**心が大きく動けば動くほど、その日の夢はハチャメチャになります。

逆にいえば、心穏やかに過ごした日は、記憶にも残らないような静かで穏やかな夢を見ます。朝目覚めて、「夢の出来事に疲れた……」と感じる日は、前日に

自分の心がそれだけ、目まぐるしく動き、疲れているということなのです。

また、**自分では気にしていないつもりのことが夢に出てきたとしたら、それは、本当は気になっている証拠です。**

つい言ってしまったキツイひと言、誰かから受けた心ない行為、知りたくなかったショックな出来事など、気づかないふりをして記憶の奥底に封印しようとしたことが、夢に出てくるのです。

そんな夢を見たとしたら、それは、「心のこわばりを溶かしてあげるときが来たんだよ」というサインです。あなたがそれを受け入れられる準備が整ったとき、心は夢を通して知らせてくれるのです。

「辛かったね」「ほんとうは気になってたんだね」「こうしてほしかったんだね」そんなふうに、心のなかで自分自身に声をかけてみてください。

存在を認めると、絡まった気持ちは整理され、固まった心は溶けはじめます。夢をきっかけにして、心の疲労や傷を癒すこともできるのです。

さて、今夜あなたはどんな夢を見るでしょうか？

CamScannerでスキャン

Q.4 待っているものがありますか？

仕事の電話やメール、友人からのチャットの返事、SNSのコメント……。
今、あなたが待っているものはなんでしょうか。
現代では、距離や国境の壁を越えて、世界中の人たちとつながることが当たり前になりました。フェイスブックやラインなどのSNSの出現によって、多様なコミュニケーションを交わすこともできる時代です。
いつでもどこでもだれとでもつながることができ、今までよりもずっと便利で自由な世の中になったはずなのに、なんだか不自由になったような気がすることがありませんか？　どうしてでしょうか。
それは、「待つ時間が増えたから」かもしれません。
駅や電車のなか、街中で、携帯電話を手にしているとき、「つながっている」

ことを確かめるため、誰かからのコンタクトを待っていませんか？
実は、**「待つ」という行為は、精神的には拘束されているのと同じことです。**
どこでも待てるため身体は自由に見えますが、心は「相手を待つ」ことに縛られています。そして、相手とのつながりを求めれば求めるほど、また、つながりが途切れることを不安に思えば思うほど、待つ時間は辛くなるのです。
この「いつでも誰かとつながっていたい」という願望そのものは、普通のことです。ずっと昔から、私たちが持ち続けている望みで、だからこそ、家族や友人、近所づきあいなど、さまざまな形で人は集い、互いを求め合います。現代は、その望みを叶える手段が飛躍的に向上したにすぎません。
ただ、どんなに技術が革新され多様なツールが生まれたとしても、そのツールに頼っているだけでは、待つ方法が楽になったり、気が紛れたりするだけ。残念ながら「つながりたい」という願望そのものを満たすことはできません。
「つながりたい」という願望を満たすためには、**表面的につながるだけでなく、「もっと深いところで分かり合えた」という実感が必要なのです。**
その実感とは、「あなた」と「私」を隔てるものがなく深いところでつながっ

CamScannerでスキャン

ている、つまり「あなたと私は同じだ」という感覚です。

ところが、人はそれぞれ別の肉体をもち、嗜好も感性も異なります。ときどき感情の表面の部分がシンクロして、「考えが一緒」「同じことを感じた」などと思うときもありますが、それは、揺れ動く心の波のほんの一瞬を切り取って同一性を見いだしているだけのこと。変化し、異なった部分を見つけて、「やっぱりあの人とは合わなかった……」と落胆し、関係が破綻することはよくあることです。

こんなことを言うと、

「やっぱり心の底から誰かと分かり合う、つながり合うなんて無理なのね……」

と落胆する人も多いのですが、早まらないで。大丈夫、ヨガは、あなたと誰かをきちんと「つないで」くれます。

ヨガのクラスで最後に必ず行うシャヴァアーサナのポーズをとると、たくさんの人がこんな感想をもらします。

「心の底から力が抜けて、この感覚をここで寝ている他の人たちも感じていると思ったら、本当に幸せだった」

「みんなとマットの下で、根っこでつながっているような気がしました」

身体の緊張や、感情、思考などのさまざまな心の動きを手放し、「何もしていない」ゼロの状態になった瞬間、私たちは、何にもとらわれず、肩書も、性別も、名前も、「自分らしさ」も必要なくなります。

すべてを取り払ったとき、私たちはみな同じ「ゼロ」へと還っていきます。

一瞬でも自分の心と身体でそれを体験したとき、隣の人と自分との境が消えたことに気がつくのです。

「あなた」と「私」は別の個体。

でも、深層ではみんな同じ、一つのもの。

この真実にアクセスできた瞬間、「いつも誰かとつながっていたい」という願望は完全に満たされ、不安は消えてなくなります。

電話がかかってこなくても、メールを受信しなくても、目で見える事象がなくとも、誰かとつながっているという確信が持てたなら、その瞬間、あなたは「待つ」という行為から解放されるのです。

CamScannerでスキャン

Q.5 どんなときに「怒り」を感じますか？

「あんなことをした相手を絶対許さない！」

「私が苦しんでいるんだから、相手も同じように苦しめばいいんだ！」

他者との関係のなかで、こうした「怒り」を感じることは誰にでもあるもの。悲しみや不安、不満、焦燥というネガティブな感情はやっかいなもので、心の動きを乱します。なかでも**「怒る」という暴力的な感情や思考は、心を大きく乱し疲弊させます。**

ヨガの教えのなかに、アヒムサー（非暴力）というものがあります。これは、単に暴力的な行為を行わないというものではありません。相手を傷つけるような言葉の暴力はもちろんですが、暴力的な考えや感情を心に想起することすらしてはならない、という徹底したもの。なかなか実行するのが難しい教えです。

実際、ヨガのインストラクター養成コースでも、多くの生徒さんが、この教えの実行がいちばん難しい、と言います。

あなたは、どんなとき暴力的な気持ちになるでしょうか？

ヨガのクラスで多かったのは、「朝の出勤ラッシュで満員電車に乗っているとき」。

狭い空間に荷物のように押し込まれ、それだけでも不快感はマックスなのに、電車の揺れによってドアに押しつけられたり、隣の人のカバンや身体に押されたり、ときには足を踏まれたり……。

そんなときに、「やめてよ！」「何するのよ！」と怒りが込み上げ、「やり返してやりたい」という思いが浮かんでしまうようです。実際に、相手を睨んだり、足を踏み返したりしたという人もいるかもしれません。

また、エスカレーターで割り込みをされたり、混んだ通路でぶつかって追い越されたりしたとき、謝りもしない相手に怒りを感じた、というのもあります。

見知らぬ相手ではなく身近な相手、たとえば、職場で上司から理不尽な指摘を受けたときなど、怒りがこみ上げてきた、という人もいました。

CamScannerでスキャン

上司の前では、「はい」と殊勝に答えつつも、同僚や後輩に当たってうっぷんを晴らしたり、まったく関係のない家族に辛くあたったりして、そんな自分に自己嫌悪するのもよくあることです。

ささいな言い合いが大ゲンカになることもありますし、ときには、何が原因で怒っているのかもわからないこともあるでしょう。

なぜ、こんなにも、「怒り」に私たちは振り回されるのでしょうか。

それは、**暴力的な行為や考えは、暴力的なエネルギーを増長させる性質があるためです。**自分のなかの暴力的な感情を増長させるだけでなく、暴力的なエネルギーは周りにいる人間にも作用します。行為に移さずに一人で怒りの感情を抱えているだけで、憎い相手はもちろん、周りにいる人も不愉快にしてしまうのです。

さらには、相手のなかに生まれた暴力的な思いは、またあなたに向けられる、という「暴力の連鎖」を作り出します。こんな「目には目を」の考え方では、争いはエスカレートするばかり。心の平安は永遠に訪れません。

この不毛な暴力の連鎖を断ち切るためには、暴力的な行動をやめるしかありません。具体的には、満員電車で押されても押し返さない、不愉快なことを言われ

CamScannerでスキャン

ても、暴力的な言葉で言い返さない、といった自分の段階でその連鎖を断ち切ることが大切です。

「こちらが我慢するばかりで納得いかないし、ストレスが溜まりそう」

そう思ったら、反対に、いいことを相手にしてみる、というのがおすすめです。

たとえば、満員電車で押されたら、「大丈夫ですか？」と相手を気遣ってみる、または、割り込みされたら、「お急ぎですね。どうぞ、どうぞ！」とあえて笑顔で言ってみる、などです。そう言われて怒る相手はいません。たいていの人は、「こちらこそ、スミマセン」「ありがとうございます」と恐縮したり感謝したりするもの。そう言われたら、こちらも気持ちよくなるはずです。

いいことを働きかけることで、相手にもいい気持ちが反映するのです。

自分のなかの暴力的な心を見つけたら、ぜひ、試してみてください。

そうすることで、あなた自身の「怒り」に対する行動が書き換えられ、平和的な記憶が蓄積されます。その新たなメモリが暴力的な感情をコントロールする手助けとなり、自然と怒らなくなっていくはずです。

CamScannerでスキャン

Q.6 誰かを裁いていませんか？

誰かに傷つけられたとき、「あちらが悪いのだから謝ってほしい」「謝れば許してやろう」そう思ったことはありませんか？

あるいは、世間で起こっている心ない事件、遠い国で起こっている紛争などに対して、「なんて酷いことを！」と憤りを感じ、責めたくなったことはないでしょうか。

もっと身近なところでは、規則やマナーを守らない人に対して、被害を被ったわけではなくても、憤りを感じたことなどは？

このように「怒り」の感情は、個人的な関係性のなかだけで生まれるわけではありません。時には、自分には直接関係のない、相手や物事に対して「憤り」を感じることもあります。

ヨガでは、あらゆる感情に心を乱されないためのヒントをこんな言葉で表しています。

「他の幸福を慈しみ、他の不幸を悲しみ、他の徳を喜び、他の不徳を捨てる態度を養うことで、心に乱れなき清澄が生まれる」

これは、ヨガの経典の一つである『ヨガスートラ』の一節。ヨガのインストラクターになるための講座でも取り上げられる、生徒さんの関心も高い教えです。

この節の後半部分、「他の不徳を捨てる」というところに、「憤り」への処し方の答えがあります。

生徒さんの多くは、「不徳の人には無関心でいること」「いちいち、他人の不徳を咎（とが）めることをしないようにする」というような解釈をします。確かに、そうすれば心の動揺は少なくなったように見えるかもしれません。

でも、心ないことをされるたびに、相手と距離を置いていたら、最終的には自分の周りには心を許せる人がいなくなってしまうのではないでしょうか？

そもそも、「気にしないように」「咎めないように」と思ったところで、本当に無関心でいられるでしょうか？　そんなことできませんよね。

CamScannerでスキャン

では、どうしたら、心穏やかでいられるのでしょうか。

この教えが伝えたいのは、「心ないこと！」「酷いこと！」「謝罪してほしい！」という、**自分のなかにある相手を「責める心」「裁く心」に気づくこと。**その上で、自分の心にある「こうすべき」という気持ちを捨てることです。

講座でそんな話をした後、受講生の一人が、「日常で心が穏やかなときが増えました」と話してくれました。それまでは、家族に対して、仕事場で、テレビのニュースを見ているときでさえ、「どうして、そんなことをするの?!」と苛立つことが多かったそうです。そして「そういう不徳な人など、放っておけばいい」と言い聞かせ、なんとか心をなだめようとしていたといいます。

しかし、この教えに出会ったことで、相手や外側の世界に向けていた視点が、自分自身の心にフォーカスされ、「周りを変えるより、自分の心を変えるほうがずっとシンプルだということに気づいた」のだそうです。

人は誰しも完璧ではありません。過ちを犯すこともあるのが人間です。だからこそ、そうしないための道を模索するのです。

裁く心を捨てることは、そんな当たり前のことにも気づかせてくれるはずです。

CamScannerでスキャン

Q.7 「もっと自由で幸せになりたい」と思うことはありますか？

「もっと給料のいい会社なら、もっと自由に生きられるのに……」

「結婚、出産して仕事を辞めたら、不自由なことが増えた……」

そんな思いを抱いたことはあるでしょうか。そんなとき、「それはあなたの思い違いで、あなたはもともと自由で幸福だよ」と言われて、「ああ、そうですね」とすぐに納得できるでしょうか。

ヨガの思想で、「この世界は全てマーヤ（幻）である」という考え方があると前の章でお話ししましたが、こう言うと、

「そんな、ばかなことあるもんか！」

「いま私が遭遇している現実が幻のはずないじゃないか」

と思う人がほとんどでしょう。でも、本当にそうでしょうか。

この世に存在するものを考えてみてください。植物も動物も人間も、いま私たちの目に映っているその姿は、刻々と変わっていきます。変化のないように見える大きな山ですら、長い時を経て風雨に削られたり、砕けたりして、同じ姿であることはありません。

それだけでなく、あらゆる事物は、そのもの自体に変化がなくても、それを感受する私たちの変化によって、時に美しく見えたり、醜く見えたり、あるいは、喜びを与えてくれたり、怒りを想起させたりします。

私は、年に何度か、ヨガの仕事を兼ねて沖縄やバリ、南インドへ出かけることがあります。仕事がすべて終わったときに見る夕日は、この世のものとは思えないほど美しく、心が震えます。

でも、仕事の真っ最中に見る夕日は、目に入っても心を動かされることは少ない気がします。それは、一緒に行っている生徒さんのこと、明日以降のヨガのクラスのことで心がいっぱいで、夕日の美しさを感じる余裕がないからでしょう。同じ夕日なのに、自分の心の状態で見え方がまったく違ってくるのです。「心というフィルター」を通して世界を見ている、というのはこういうことです。

とんな普遍性、共通性のない、思い込みのような「幻の世界」が、果たしてリアル（現実）といえるでしょうか。

「目に映るものがリアルじゃないというなら、何も信じられないということ？」

そんな不安も湧き上がるかもしれません。

でも、「すべてはマーヤ（幻）である」というヨガの考えは、「世界はすべて幻だから、盲目的に生きるしかない」という絶望的なものではありません。私たちが心に投影している世界が、ちょっとしたことで揺れ動きやすいマーヤ（幻）であり、本当の世界ではないと言っているだけのこと。

つまり、**心のあり方次第で、この世が「バラ色」にもなるし、「地獄」にもなるということです。**

このことを胸に、もう一度、今いる環境を振り返ってみてください。

会社があなたに与えてくれたものはありませんか？

結婚して新たに手に入れたものはありませんか？

いまの立場だからこそ期待できる出会いはありませんか？

あなたを受け入れて応援している、この素晴しい世界が見えてきませんか？

Q.8 誰かを「うらやましい」と妬む心はありますか？

人が集まるところには、さまざまな関係性が生まれ、それとともに生まれる気持ちや思惑も、またさまざまです。

昨今では、学校のクラスや近所のママ友などの間で、「教室カースト」「女子カースト」などと呼ばれる格付けがなされることもあるそうです。

本来のカーストとは、インドのヒンドゥー社会に根づく身分制度のこと。差別などの悪いイメージを持つ人もいると思いますが、他の人の責任までとれる度量と能力のある人が責務を果し、インド社会の安定を支えたという側面があったことも否定できないかもしれません。

集団のなかでの立ち位置は、人それぞれ。まとめるのが好きな人もいれば、まとめ役は人にゆずってマイペースで過ごすのが好きな人、誰かに見守られている

CamScannerでスキャン

のが安心な人など、いろいろな嗜好とペースがあります。
もし、人の集まりのなかで各々の役割のようなものが自然と生まれてくるとしたら、**リーダーになるのは、他人にエネルギーを〝与えることができる人〟です。**
その人はその場の雰囲気が明るくなるような元気があったり、よい提案をしてくれたり、雑多な情報をまとめて決断を下してくれたり、そんな責任を担っているはずです。
ただ権力のままに威張りちらすような人物ならば、たとえ肩書きがあっても、本当の意味でリーダーとは周囲から認められないでしょう。
ですから、もしあなたがそのような立場にいるのであれば、他の人たちになにがしかを与えているのだと意識し、同時に責任を持つべきです。
そして、**もし、あなたに他の人を「あの人ばっかりずるいな」「うらやましい」と妬む気持ちがあるのなら、それは、エネルギーが滞っている証拠。**あなたには、もっと周囲に対してできることがあるはずです。
それは別に、特別な力や知識ばかりではありません。
たとえば、大きな声であいさつをしてみる、困っている人がいたらこちらから

声をかけてみる、読書家なら面白い本を紹介してみる……、そんな、ちょっとがんばって、勇気をもって一歩を踏み出せば、だれにでもできることばかりです。

ヨガでは、**「エネルギーは、他人に与えることでどんどん生み出される」**という性質があると考えます。自分ができることを人に分け与えていくことで、よい循環が生まれ、その結果、立場も自然と変化していくはずです。

嫉妬や妬みでくすぶっている自分に気づいたら、ささいなことでよいので、あなたが他人にできることを思い切ってやってみてください。

世界はそこから変わりはじめます。

Q.9 自分の「心」や「五感」を信頼していますか？

ヨガについて、くわしく知らない人でも、「チャクラ」という言葉は、聞いたことがあるのではないでしょうか。

ヨガでは、人間の身体には尾てい骨から脳をつなぐエネルギーの主要な経路があり、この経路上に「チャクラ」と呼ばれるエネルギーポイントがあると考えられています。

チャクラは発電所のような役割をしていて、エネルギーを蓄えたり、供給したりしています。また、身体的エネルギーと精神的エネルギーの交換作用も担っています。ですから、チャクラを活性化させることで、心と身体の状態は良好かつ効率的に保たれるのです。

近年では、チャクラの働きと位置が、ホルモンの働きや内分泌腺の位置と類似

CamScannerでスキャン

していることも知られるようになりました。

また、**眉間や脳の部分に位置するチャクラが活性化すると、第三の目が開き、深層意識とつながるため、直感力が冴えて潜在能力が覚醒する**と言われています。

こうしたヨガ独自の科学の話をすると、

「ヨガって、あやしいものなのでは……」

と感じる人もいるのではないでしょうか。

その気持ち、よくわかります。私もそう感じた一人でしたから。

今でこそヨガを教える立場にありますが、初めてヨガの理論にふれたときは、

「もしかして、ちょっとあやしい宗教の一種？」と不安になったものです。

そのときの自分を振り返ると、物質主義の人間だったな、と思います。目に見えるものや手に取れるものしか信じられない、現在の科学で証明できないものは真実じゃない、そんなふうに無意識に信じ込んでいたのがそのときの私です。

もし、目に見えるものや手に取れるものしか信じられないのだとしたら、今こうして何かを考え、感じている、私たちの心や気持ち、感覚というものは、存在しないもの、あるいは信用ならないもの、ということになります。でも、そんな

ことはありませんよね。

そこが、現在主流となっている西洋の医学、科学とヨガとの大きな違いです。

西洋医学では、生理学の講義で臓器の名称や形、働きを学んだとしても、それを「感じる練習」はしないでしょう。西洋では私的感覚には共通性がなく、実在の証明には値しない、とされることが多いからです。

ヨガでは、その考えはまったく逆になります。

「自身の感覚や体験ほど確かな智はない」

これがヨガの思想です。

ですから、チャクラやナディ（エネルギーの経路）について学んだら、それを「感じる練習」をします。そのためのメソッドがアーサナ（体法）やプラーナヤーマ（調気法）、プラティヤハーラ（感覚制御）、瞑想法などです。

あなたの感覚は、あなただけのもの。あなたが感じることで、はじめて使える「知恵」になるのです。

自分の身体や心を思い通りにコントロールするために、「感じる練習」をはじめてみませんか？

CamScannerでスキャン

Q.10 いま、悩んでいることがありますか？

「どうしてこんな目に遭うのだろう……」

そんな悩みがある、という人に質問です。

突然ですが、あなたは太陽に感謝できますか？

そう聞かれても、ピンとこないですよね。「何をいきなりばかなことを」というのがほとんどの人の感想でしょう。だって、太陽はずっと昔から私たちを照らし続けている、あって当たり前の存在なのですから。

でも、よく考えてみると、たしかに私たちは太陽から多くの恵みを受け取っています。太陽なしでは生きてはいけないほどです。毎朝、太陽が昇るのが当たり前なので感謝するのを忘れているのです。

ここで、私たちがあらゆることに対して抱く「当たり前」という前提を、ちょ

CamScannerでスキャン

っと見直してみましょう。

たとえば、あって「当たり前」と思っている太陽ですが、この先ずっと私たちを照らし続けてくれるという保証は、実はどこにもありません。現在の科学が解明していないことは、私たちが思うよりも膨大です。1年先、10年先はもちろん、明日世界が変わってしまうことだって、十分にありうるのです。

会社の仕事、または人間関係が大変なのが悩みだという人は、もしかしたら、「会社に勤めているのは当たり前」と思っていないでしょうか。あるいは、「会社を辞めないのは当たり前」という前提がありませんか？

失業者の多い今の世の中で、「会社に勤められるのはありがたいこと」ですし、「会社を辞める自由もあるんだ」と気づけたなら、その環境に感謝できるのではないでしょうか。

家庭内のトラブルで悩んでいる人は、「家庭は平穏で当たり前」、あるいは、「そもそも家族がいるのは当たり前」と思っていないでしょうか？　世間を見渡せばわかるように、「家族が無事でいること」自体、実はとても「ありがたいこと」です。

CamScannerでスキャン

こんなふうに、**「当たり前」という前提が消えて、代わりに「感謝」の気持ちに気づくことができると、人生のたいていの悩みは消えてなくなります。**

「どうしてこんな目に遭うのだろう……」というマイナスの感情が消えると、目の前のものごとは、善悪の別なく、ただ純粋に「取り組む」ことになるからです。

ヨガでは、太陽への感謝の気持ちを忘れないために、スリヤナマスカラ（太陽礼拝）というアーサナ（体法）があります。

日の出と日没に太陽に向かって行うのがよいとされるこのアーサナは、息を吸うときは上体を反らして後屈し太陽を仰ぐポーズをとり、息を吐くときは頭を下げて前屈、姿勢を低くして感謝の気持ちを表す、という一連の動きを行うもの。

呼吸と連動させた全身運動のため、身体が柔軟になる、代謝が上がる、などのフィジカルな恩恵にフォーカスされることが多いのですが、本来はその名のとおり、「太陽に感謝する」アーサナです。

太陽が昇るということが「当たり前」でなく「感謝」すべきことだと気づくと、太陽のような自分よりも大きい存在に生かされていることを実感できるようにもなります。

生かされているということは、

「自分の思い通りにならないことがあって当然」

ということ。自分の寿命だって、明日の天気だって、他人の気持ちだって、思い通りにいかなくて当然。人生なんて、「予定通りにいかない」「思い通りにならない」ことばかり、という事実を思い出すはずです。

それを心から実感できたなら、「なるようになるさ」としか考えられなくなるでしょう。いつの間にか、悩んでくよくよしていた自分が消えていくはずです。

つまり、「感謝」の気持ちを持つことで、他の誰が得するわけではなく、自分自身が楽になるのです。

太陽礼拝のアーサナをしなくても、太陽を見たときに、「ああ、明るいな」「暖かくて気持ちいいな」と改めて感じてみる、できれば試しに、「ありがとう」と口に出してみる、そのとき心のなかに湧き上がる感覚を味わってみる。

そんな「感謝」の練習を自分自身のためにしてみませんか？

CamScannerでスキャン

視点を「自分の内側に戻す」と、外の世界が変わり出す

「ゼロ体験」へ扉を開けるために必要なこと、それは小さなシフトチェンジです。
どうシフトチェンジするのか、ここまでの質問で、もうお分かりですね。
そう、外に向けていた視点を「自分の内側に戻す」のです。
身体の状態を知ること。心の動きに気づくこと。
そうすることで、外側の世界で起こっているように見えたことが、自分自身の内側のこととして対応できるものに変わるのです。
たったそれだけのことで、新しい世界への扉は開きはじめます。

次の章からは、内側から心と身体をコントロールしていく、具体的な方法をお話ししていきましょう。

第3章

心と身体をゆるめる「アーサナ」の基本

CamScannerでスキャン

心身をコントロールする練習を「アーサナ」ではじめよう

日常において、身体、呼吸、感覚、心は、無意識に動いていることがほとんどです。意識せずに自動的に動いてくれることで、よいこともあるでしょう。
でも、それが悪い癖や習慣になってしまっているとしたら、どうでしょうか？

たとえば、タバコやお酒などの嗜癖、暴飲暴食などの悪習慣、怒りがち、妬みがち、悩みがちな考え方の癖などです。こうしたものは、身体と心を無意識のうちに疲弊させます。無意識なので直りにくいのが特徴です。
逆にいえば、**心と身体を疲弊させているものの正体に気づき、意識して身体や心の状態を正しいあり方に戻すこと**で、癖や習慣からくる弊害は、驚くほど早く改善されます。

第2章では、あなたの心と身体を疲弊させている、無意識のうちに身についてしまった癖や習慣に気づくための質問を投げかけてみました。心にふれたもの、響いたものはあったでしょうか。

一つでも、「腑に落ちた」「見方が変わった」といったシフトチェンジがあった人は、すでに、心身の変化を実感しているはずです。

そこまで明らかでなくても、「認めたくないけれど気になる」「何かがひっかかる」などと感じたなら、「ゼロ体験」への扉は開いています。

ここからは、心と身体の動きを無意識から意識的なものに変え、心身をコントロールできるようになる、ヨガの実践的なメソッドを紹介していきます。

コントロールしやすい順番は、「①身体→②呼吸→③感覚→④心」。

目に見え、手で触れられる身体のような分かりやすいものから、呼吸のように注意深く意識すれば音や振動で感じ取れるもの、そして、五感などの「感覚」そのもの、さらにその先にある「心」をコントロールできるように、アプローチしていきます。

まずは、ヨガの第一歩、身体をコントロールするアーサナ（体法）の練習から

CamScannerでスキャン

はじめていきましょう。

多くのアーサナの中から、立つ、座る、寝るという、私たちの生活を支える三つの基本のポーズをピックアップしました。

この三つは、簡単なようで、実はもっとも難しいと言われる、奥が深いものです。

生きていく上で基本となる姿勢ですので、この三つを日頃から意識して行うことで、身体に正しい軸が戻り、いらない緊張を溜めない身体に変わっていきます。

朝起きたときや、仕事の合間、寝る前のリラックスタイムなど、生活のなかにぜひ取り入れていってください。

立ち方だけで、腰痛、イライラ、下腹部のぜい肉がとれる

【山のポーズ(タダーサナ)】

まず、はじめは「立ち方」です。山のポーズというアーサナ（体法）を紹介しましょう。読んで字の如し、山のようにどっしりとかまえてゆるぎない心身を作るポーズ。すべてのヨガのアーサナの基本となるポーズです。

このポーズはヨガの基本であるだけでなく、**健やかな心身を作る基本**ともいえます。というのも、身体の不調の多くは、悪い姿勢から来ているから。

寝ているとき以外のほぼすべての時間、身を起こして過ごす私たち人間にとって、悪い姿勢で立つことは、無意識のうちに心身にゆがみを蓄積しているということです。逆に言えば、正しく立つことができれば、多くの不調を防ぐことができるのです。

山のポーズの心身への効果は、次の通り。

CamScannerでスキャン

・背骨が正しい位置に戻り、**全身のゆがみが改善される**
・骨格が正されることで、**各臓器の位置が正され、正常な働きを取り戻す**
・心身のバランスがとれ、**安心感、安定感が得られる**

実際、山のポーズで正しい立ち方を身につけた人から、「腰痛や肩こりがなくなった」「イライラすることが少なくなった」という声がよく聞かれます。女性からは「下腹部がすっきりして、ウエストが細くなった」という喜びの声も。

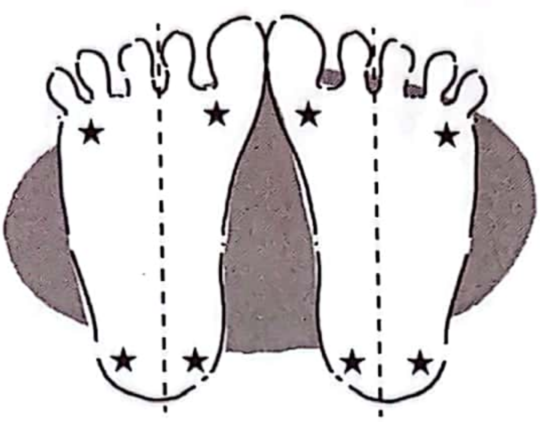
ステップ1 「足の置き方」と「骨盤の向き」で慢性のゆがみを正す

このアーサナの**一つ目のポイントは、「足の置き方」と「骨盤の向き」**です。

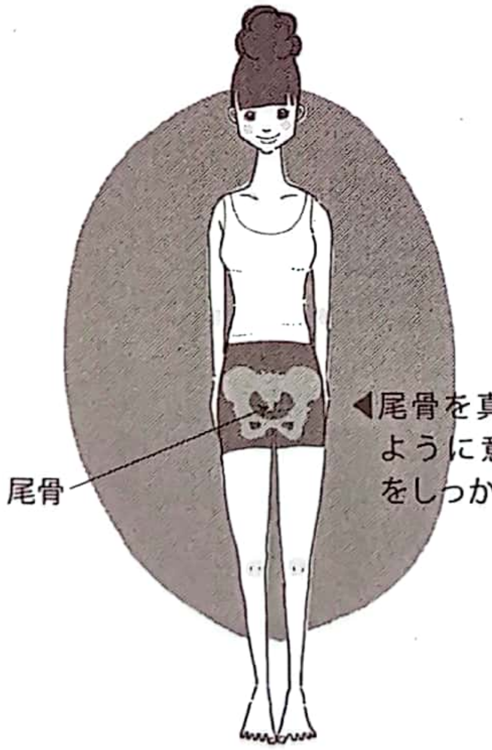
①両足指を開いて立ち、左右の**親指がつく位置で足の軸を平行にそろえます。**
②尾骨（尾てい骨）を真下に向けるように意識し、**骨盤を「立てます」**。

CamScannerでスキャン

山のポーズ〈ステップ1〉



足指は思い切り開き、しっかり地面を押さえるように意識する。両拇指球（親指の付け根）、両小指球（小指の付け根）、両外かかと、両内かかとの8点（★）に体重が均等にかかるように。足の人差し指と中指の間からかかとまでの線が左右平行になる。



◀尾骨を真下に向けるように意識し、骨盤をしっかり「立てる」。

CamScannerでスキャン

この二つができると、身体の重心が正され、自然な背骨のS字が形作られます。足指が開かない人も、意識して行ううちにできるようになるので焦らないで。足の人差し指と中指の間からかかとまでの線が平行になるように足を置くので、当然**かかと同士は少し離れます。**いつもつま先を外向きにして立つ癖のある人は、この位置に足を置くことで、尾骨を下に向けやすくなるのに気づくはず。

この姿勢をとってみて、「辛い」、特に、「腹筋が苦しい」という人。あなたのお腹はぽっこり出ていませんか？　腰痛持ちではありませんか？

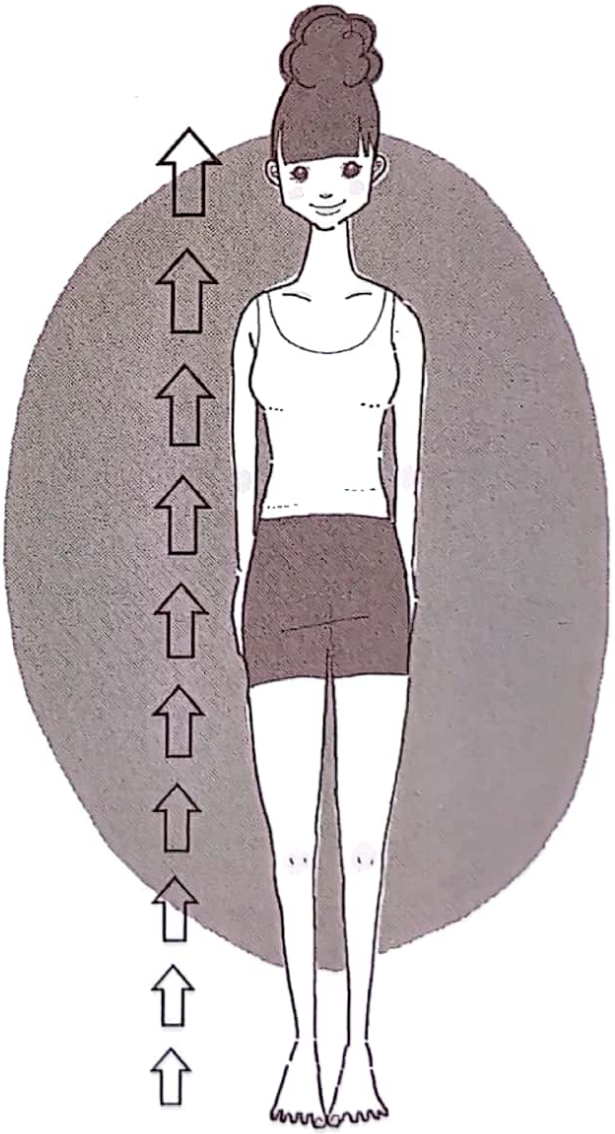
現代人に多いのが、お尻を反らせ、腿が前に出た状態。腰を反らせたこの姿勢は、腹筋の弱い人に多く、癖になると**お腹がぽっこり張り出し、腰痛などの症状が慢性化します。**この山のポーズによってゆがみを自覚でき、矯正できます。立ち方の癖を直し、スリムなお腹と腰痛知らずの生活を取り戻しましょう。

ステップ2　足元から下半身を引き締める

足の位置が決まったら足首を引き締め、**くるぶし・膝の位置を引き上げるように意識し、ふくらはぎ、腿を引き締めます。**骨盤を立て、胸の位置を引き上げ、

CamScannerでスキャン

山のポーズ〈ステップ2〉



足元から上に向かって、くるぶしや膝の位置を引き上げ、引き締めるように意識していく。足→足首→膝→腿→骨盤→胸→肩→顎→目へと、順に下から上へ、身体の安定感を積み上げていこう。

CamScannerでスキャン

肩は下げて手は自然に身体の横に添わせ、軽く顎を引き、目線はまっすぐ前方に。

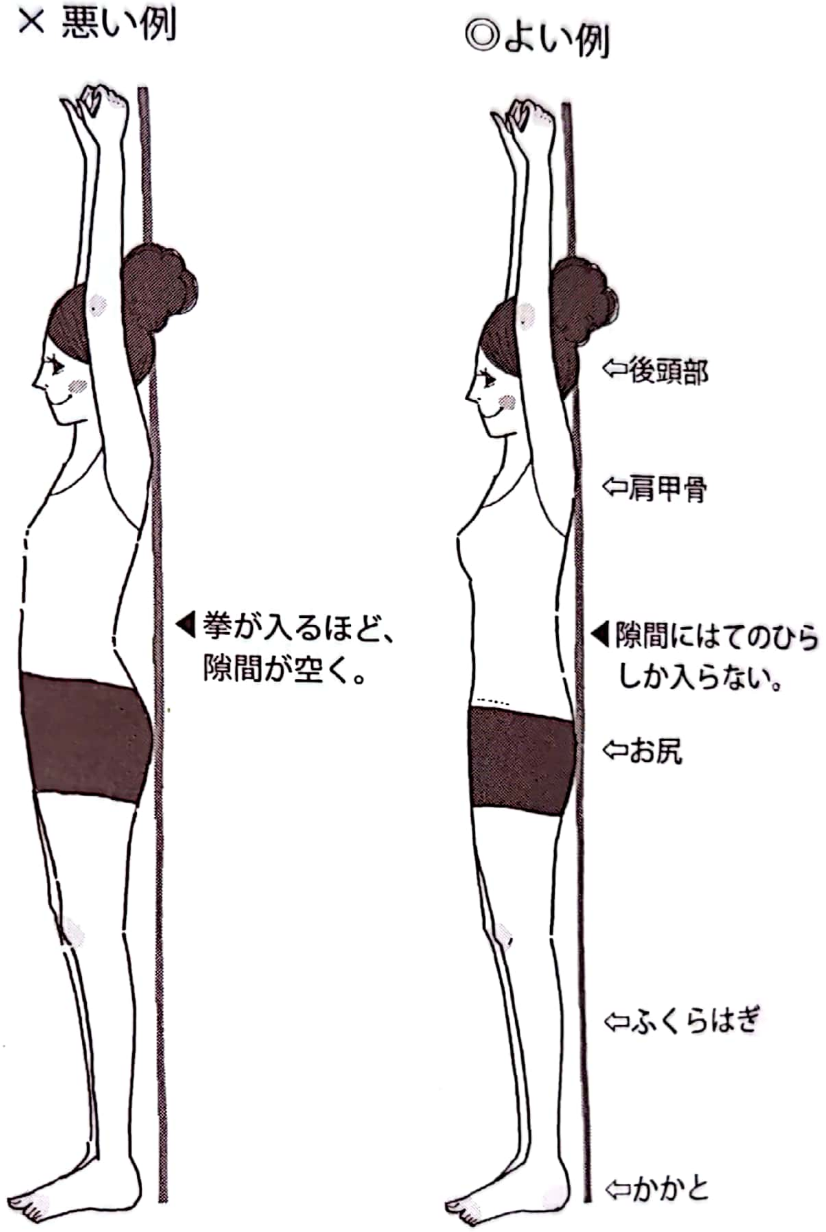
正しい姿勢になっているか、壁を使ってチェックしてみましょう。

基本はかかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部の五つの点が壁に接するように立ちます。そのとき、**腿やみぞおちがせり出していないか**をチェック。せり出し気味の場合は、腿とみぞおちを壁に近づけるようにして、反り気味の腰を伸ばしましょう。**ポイントは、仙骨を床に対して垂直にして壁にあてるようにすること。**こうすることで、「尾骨が下に向き」「骨盤が立つ」感覚もわかるはずです。また、**お尻が大きな人や、ふくらはぎの筋肉が発達している人は、無理にかかとを壁につけなくてもOK。**

肩甲骨でなく肩が壁にあたってしまうのは、肩に余計な力が入っていたり、胸を反らしすぎていたりする場合。一度肩を回すなどして余分な力を抜いてから、肩甲骨だけが壁に触れる姿勢に再トライしてみましょう。

正しく立っていると、呼吸が深くスムーズにできるようになり、適切な筋肉を使えるようになります。肩や腰の筋肉はリラックスして負担が減り、代わりにお腹と背中の筋肉が正しく使われます。これにより、全身の代謝が促進します。

壁で山のポーズをチェック



腰が反って、腿とみぞおちが前にせり出している。

後頭部、肩甲骨、お尻、可能なら、ふくらはぎとかかとが壁に接するように。

※このイラストでは、壁に接するポイントを見やすくするため、両手を上げています。

CamScannerでスキャン

●肩や上半身に力が入ってしまうときは……

山のポーズで大切なのは、**肩の力が抜けていること。**でも、「きちんと立とう」と意識しすぎて上半身が力んで肩が上がったり、緊張しすぎて震えてしまったりすることがあります。

そんなときは、**意識をおへそにもっていくようにしましょう。**するとお腹に力が集まり、上半身の余分な力みがとれ、下半身に必要な力が伝わります。

これは、「チャネライゼーション®」と呼ばれる手法で、意識を向けたところにエネルギーを伝え、その流れを感じていく方法です。

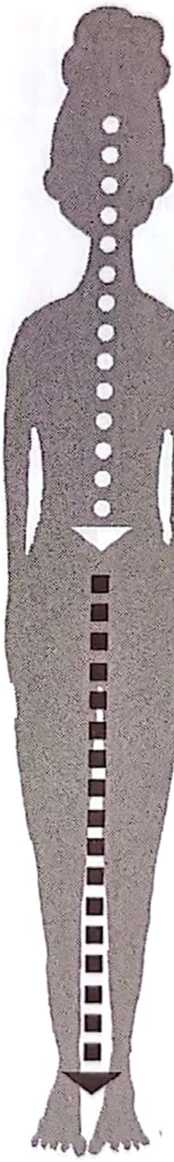
呼吸に合わせ次のように心のなかで唱えると、効果的に緊張をリリースできます。

・**吸いこんだ息は、身体をリラックス**させて、眉間の奥から背骨を通っておへそまで下りていきます。おへそで息は力に変わります。

・**吐く息は、おへそ、下腹部、両腿、両ふくらはぎへと力を伝え**、両足裏まで下りていき、しっかりと身体を支えます。

CamScannerでスキャン

チャネライゼーション®で力を抜く



CamScannerでスキャン

【山のポーズ（タダアーサナ）アレンジ①】

手印&ヴィンヤサで、エネルギーを取り込んで立つ

山のポーズは、静かに立っているだけで、十分な運動になるくらい全身を使うアーサナ（体法）です。人目を気にせずにできるポーズですので、電車やバスの待ち時間、コピーの待ち時間などのちょっとしたすき間時間にもおすすめのポーズです。リフレッシュの効果も抜群です。

84ページのように、呼吸を使って、エネルギーの流れを感じてみるとより効果的です。ヨガでは、脳下垂体から脊椎を通って尾骨まで、主要なエネルギーラインが通っていると考えられています。山のポーズで正しい姿勢をとることにより、このエネルギーの流れもより円滑になります。

さらに、**「ムドラー」と呼ばれる「手印」**と、**呼吸と合わせた「ヴィンヤサ」**と呼ばれるアーサナに取り組むことで、私たちを包んでいる周囲のエネルギーを

CamScannerでスキャン

より多く取り込むこともできます。

「手印」とは、手や指を結ぶ形をとることで、私たちの周りに満ちているエネルギーの流れを変え、内に取り込んでいく方法。

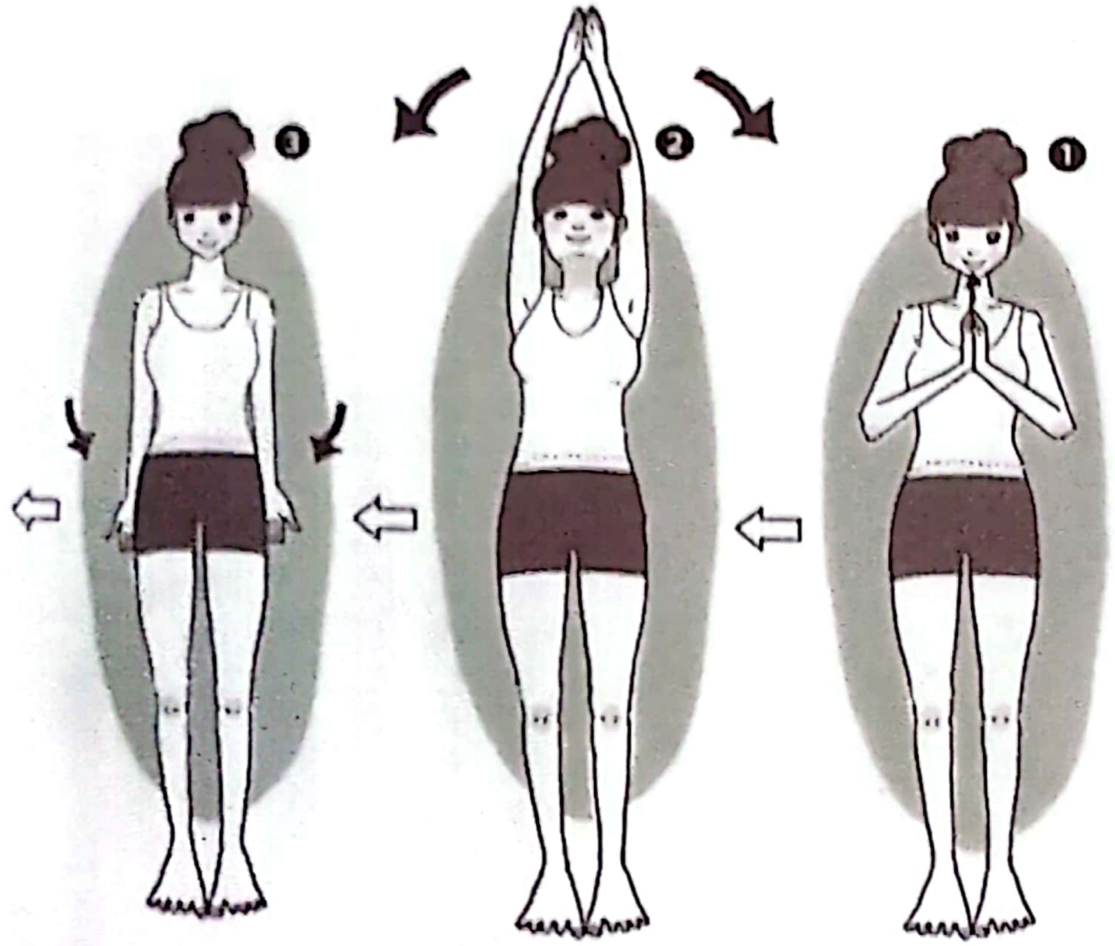
日本人にはおなじみの両手を胸の前で合わせるポーズは、ヨガでは「ナマスカラムドラー」と呼ばれる代表的な手印です。右手は男性的なもの、太陽や陽の性質を表し、左手は女性的なもの、月や陰の性質を表します。両手を合わせるのは、自分のなかの二つの性質を合わせることを意味します。ただ合わせるのでなく、両指同士、てのひら同士をしっかり重ね、**右手で左手の、左手で右手の温かさや感触、押す力を感じます。**両手のバランスがとれているとき、自分のなかの陰陽の調和を感じることができます。

「ヴィンヤサ」は、呼吸に合わせた一連の動きのことです。人は、止まっているときのほうが、心身に緊張や乱れが生まれるもの。ですから、シンプルなヴィンヤサは、初心者にも向いています。

まず呼吸からはじめて、**「気持ちいいな、この呼吸に合わせたいな」と思えたら、次ページの動きを重ねていきましょう。**

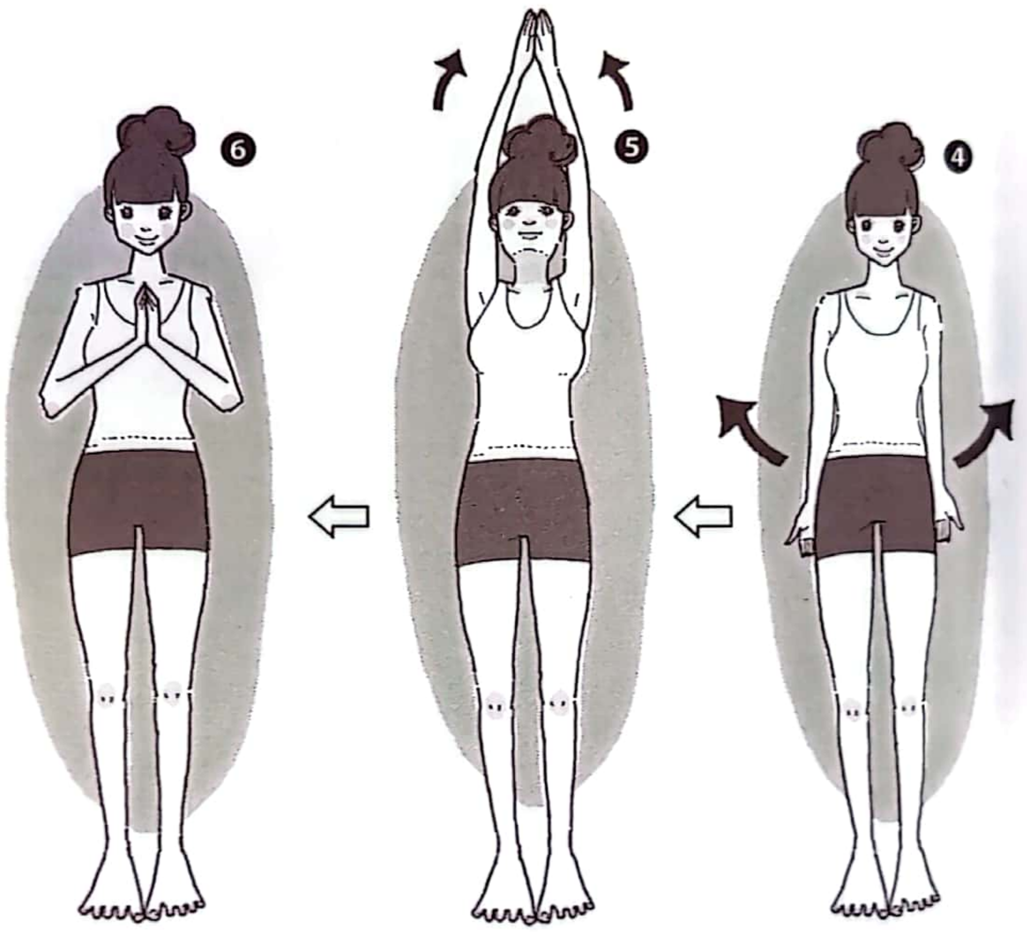
CamScannerでスキャン

山のポーズ　アレンジ①



❶まず両手を胸の前で合わせ、息を吸いながら両手を頭上へ伸ばす。
❷両手を合わせた方向に顔を仰ぎ向ける。
❸次に息を吐きながら、大きな円を描くように両手を両脇へ下ろす。

CamScannerでスキャン



❹また息を吸いながら、大きな円を描くように両手を両脇から頭上に伸ばす。
❺両手を合わせた方向に顔を仰ぎ向ける。
❻両手を合わせたまま、息を吐きながら胸の前に戻す。

【アレンジ①のポイント】
▶ 胸の前で印を結ぶとき、猫背にならず、胸が開いていること。
▶ 動きに呼吸を合わせるのではなく、呼吸に動きを合わせること。
▶ 最低 10 回は続ける。気持ちよいと思えるなら、20 回、30 回でも。

CamScannerでスキャン

【山のポーズ（タダアーサナ）アレンジ②】

椅子に座ったまま心地よく伸びる

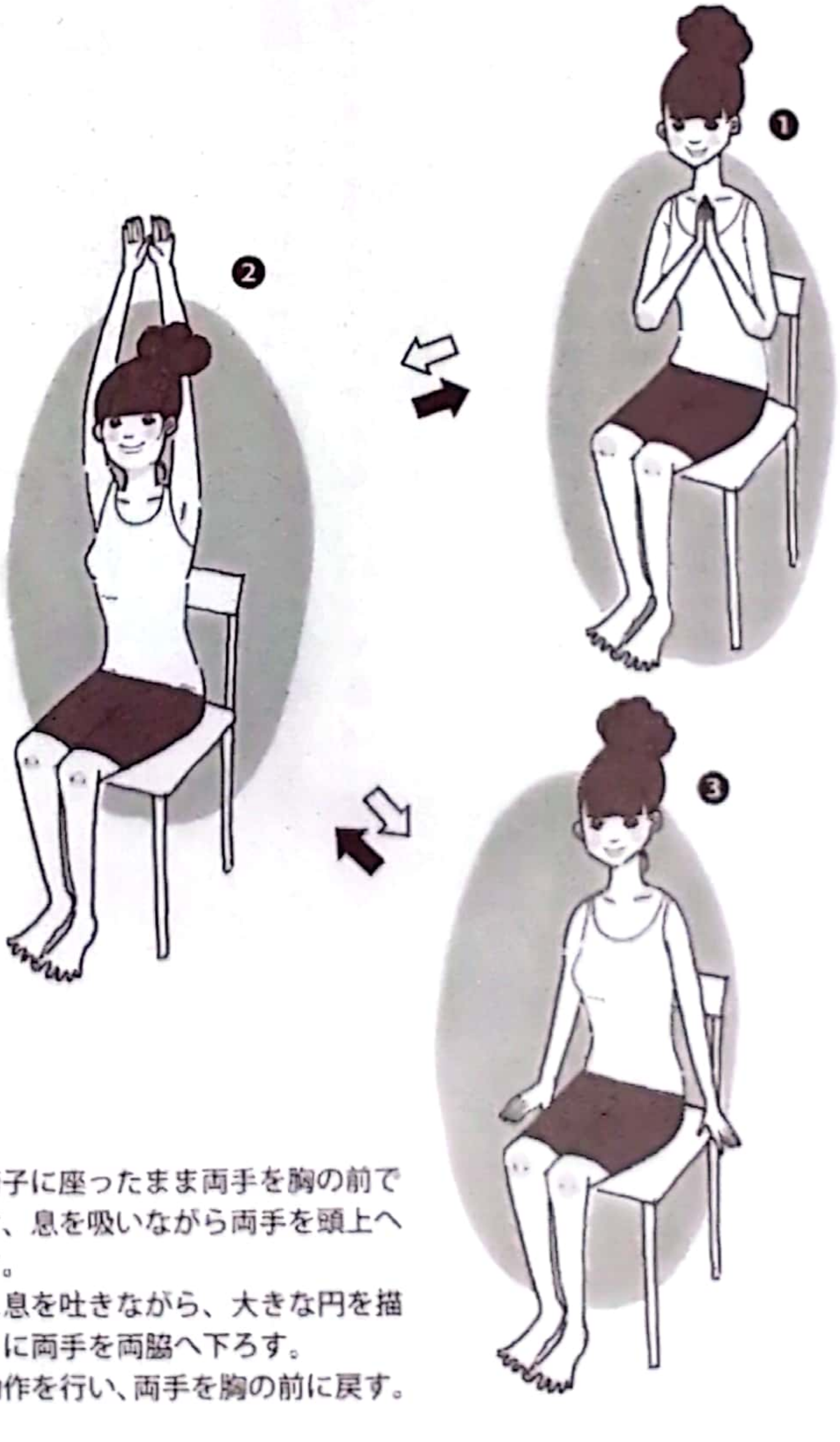
高齢者や車椅子の人向けの、座ったまま行うヨガも高齢者の施設などで教えていますが、一般の人にもおすすめです。ここまで行ったアーサナ（体法）は、椅子に座ったままでもできます。オフィスでの座り仕事の合間などのリフレッシュに、ぜひ、取り入れてみてください。

ポイントは、**足の裏がぺったりと地面につくよう、深く腰かけないこと。**

足の位置は、立つときと同じように親指をつけて平行に揃え、腰が反らないよう下腹部を引き締め、胸、肩、頭、目線の順に整えていきます。

このままの状態で、84ページのように呼吸に乗せてエネルギーの流れを感じてみるのもよいでしょう。スペースに余裕があれば、82ページのナマスカラムドラーを取り入れたヴィンヤサを行うのもおすすめです。

山のポーズ　アレンジ②



❶❷椅子に座ったまま両手を胸の前で合わせ、息を吸いながら両手を頭上へ伸ばす。
❸次に息を吐きながら、大きな円を描くように両手を両脇へ下ろす。
逆の動作を行い、両手を胸の前に戻す。

CamScannerでスキャン

心地よく座って心と身体を安定させる

【安定座（スカアーサナ）】

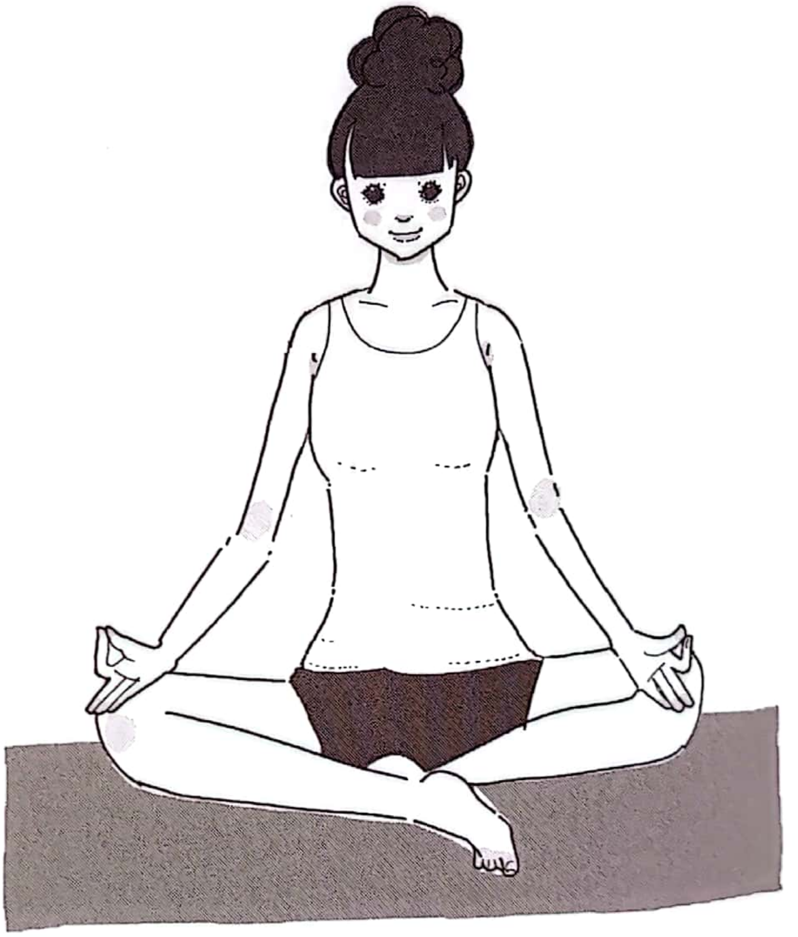
安定座（スカアーサナ）は座位の基本姿勢であり、瞑想（ディヤーナ）のための座位でもあります。スカアーサナの「スカン」は、安定、心地よいという意味、つまり、安定した、心地のいい座位ということです。

『ヨガスートラ』（ヨガの経典）の中で、「アーサナは、快適で安定した姿勢でなければならない」と定義されています。身体は、呼吸が流れる器であり、心が宿る城です。姿勢がぐらついたり、こわばったりしていたら、呼吸は深くは入ってこられず安定しません。すると心も落ち着きません。

まずは、左のページに倣って、あなたの心地よい座り方を確認してみましょう。

床が硬いときは、ヨガマットや座布団などを敷くとよいでしょう。硬めのベッドの上でもＯＫです。

安定座の姿勢を確かめる



【安定座のポイント】

▶ 左右のかかとを自分の中心に置く（左右、どちらが前でもOK）。
▶ 可能な限り、膝を下に下げる。
▶ 骨盤は高さを水平に。左右の坐骨で床を押すように意識する。
▶ 背骨は自然なカーブを保ちながら伸ばす。
▶ 左右のてのひらは印を結ぶか（P156）、上向きに広げて膝の上に置く。
▶ 目線はまっすぐ前へ。落ち着いたらまぶたを閉じ、眼球の動きを止める。

CamScannerでスキャン

●自分に合った姿勢で座る

まずは、1分ほど座ってみましょう。ぐらぐらすることなく静かに心地よく同じ姿勢を保つことができれば、それがあなたに合った姿勢です。

もし、「腰が痛い」「首が疲れる」などの不快感がある場合は、次のように、ポーズを修正していきましょう。

「股関節が痛い・膝が立ってしまう」場合

股関節の硬い人に多いケースです。この場合は、足を組むようにして、いわゆる**「あぐら」の状態で座りましょう。**それにより脛、足首で支え合い、テンションがかかる股関節、臀部、太腿をリラックスさせることができます。

また、腰が丸まっていて骨盤が立たないときは、**お尻の下にブランケット、クッションなどを敷く**と坐骨の位置が高くなり、骨盤を立たせやすくなるので楽になります。

CamScannerでスキャン

安定座で「股関節が痛い・膝が立ってしまう」場合

股関節が硬く、痛みを伴う場合は、足を組んで「あぐら」で座る。上になる足のすねを、もう一方の足のふくらはぎで支えると、股関節の緊張がゆるむ。腰が丸まり、骨盤が立たない場合は、お尻の下に畳んだブランケットやクッションを敷く。

CamScannerでスキャン

「首・肩が緊張する」場合

肩が内側に入る、いわゆる猫背タイプに多いケースです。この場合は、**手の位置をかかとの上に変えます。** 肩の力みや緊張がゆるんだのを感じてから、ポーズをキープしていきましょう。

「姿勢を保つのが辛い」場合

ただ座っているだけとはいえ、姿勢をまっすぐに保つのには、お腹や背中の力が必要です。もしも、姿勢を保つのに疲れてしまうようであれば、**最初は壁を使う方法があります。** 壁に仙骨、上背部、後頭部が軽く触れるようにして座ります。

「足の甲・足首が痛い」場合

足首が硬い人にとっても、このポーズは痛みを伴います。その際は、リラックスできる別の姿勢で座っていきましょう。例えば、**お尻の下にクッションなどを敷いた正座の姿勢がおすすめです。**

CamScannerでスキャン

安定座で「首・肩が緊張する」場合etc.

▶「首・肩が緊張する」場合は、
手をかかとの上に置いてみる。

▲「姿勢を保つのが辛い」場合
は、仙骨、上背部、後頭部が
壁に軽く触れるように座る。

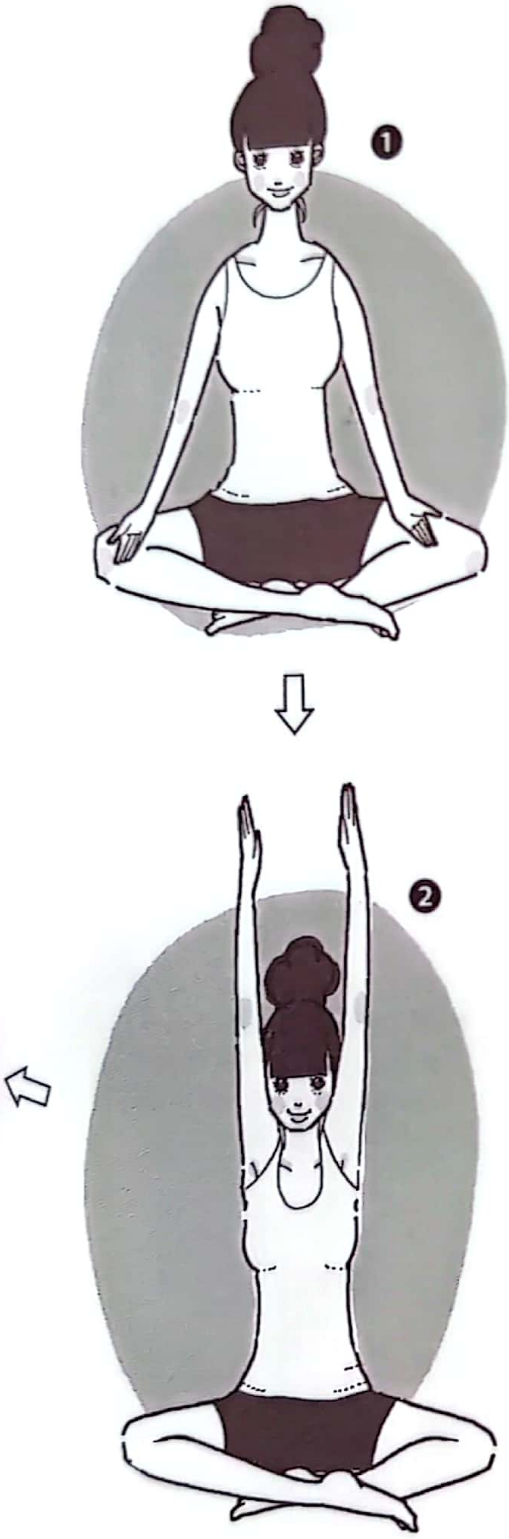
▶「足の甲・足首が痛い」
場合は、お尻の下にク
ッションなどを敷いて
から、正座の姿勢に。

CamScannerでスキャン

●朝夕の20呼吸でゆがみをリセットする

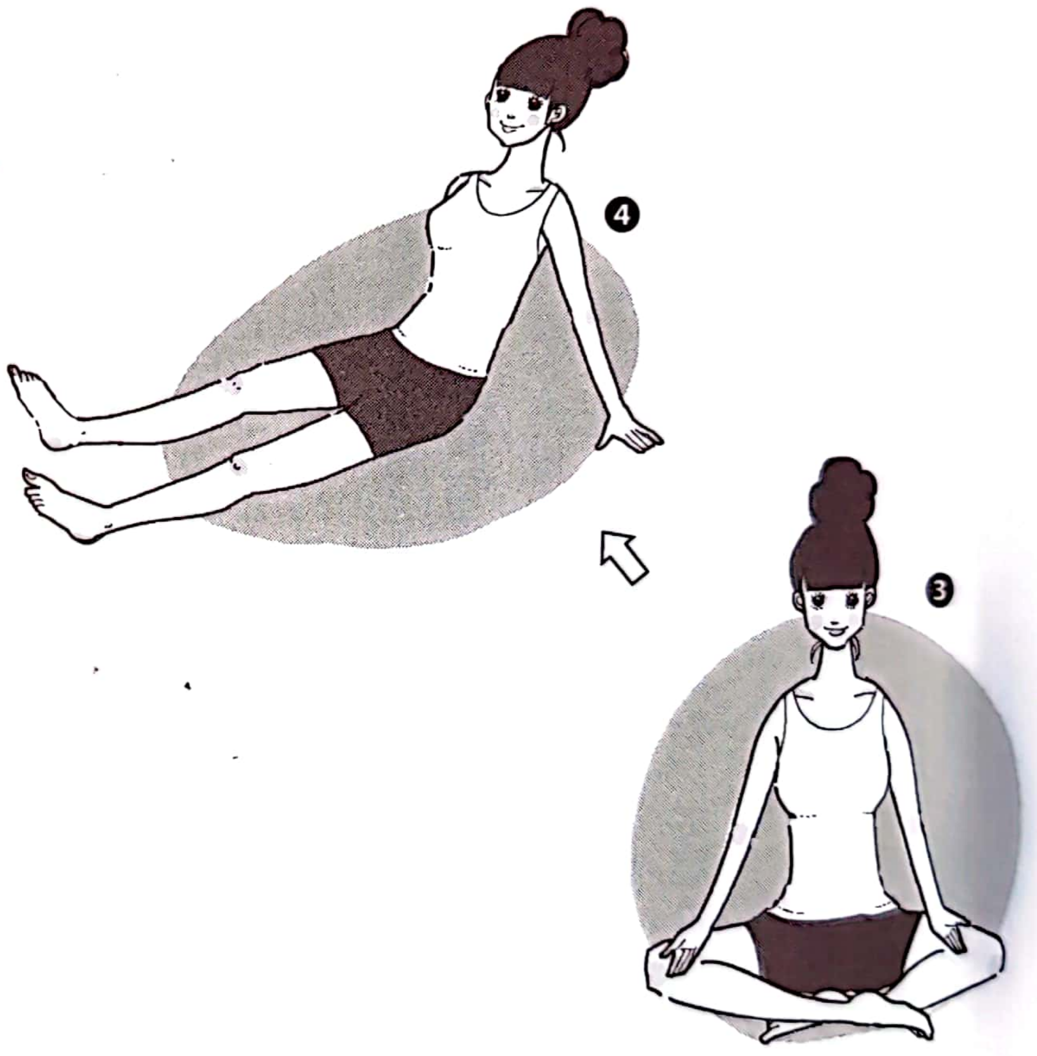
安定した座位がとれたら、今度は、長めに座ってみましょう。次のような手順で、20〜30呼吸ほどは、動かずにポーズをキープします。

朝起きたとき、夜のリラックスタイムなどがおすすめです。



CamScannerでスキャン

安定座でゆがみをリセットする



❶安定座の姿勢をとる。
❷鼻から息を吸いながら両手を上に持ち上げ、体側と背筋の伸びを感じる。
❸鼻から息を出しながら両手を膝の上に。てのひらを上向きにして、肩の力を抜く。目線を一点に定め、眼球の動きが止まったら、まぶたを閉じる。そのままの状態で 20〜30 呼吸の間、ポーズをキープする。
❹手を床に下ろし、両足を投げ出してポーズをほどく。口から息を吐いて、身体を弛緩させる。
（余裕があれば、これを２セット行う）

CamScannerでスキャン

座りながら自分自身を内側から解放する方法

【大洋感覚】

「無辺なるものに心を合致させることによって、アーサナは修習される」

これは、『ヨガスートラ』の中で、アーサナ（体法）について書かれた節です。

アーサナを行いながら、限りのない大きなものに意識を向け、心のなかでそれをイメージすることで、その広がりを体験できる、といっているのです。

感覚というのは、制限や限界のないものです。実際に目に見える身体の伸びとは異なり、そこには限界がありません。ですから、イメージの仕方によって、「伸びていく」「広がっていく」という感覚は、どこまでも深まります。

例えば、手を広げたポーズで胸が開いているとき、その胸の広がりを、どこまでもつづく大海原と合致させてみます。すると、実際の胸の大きさ以上に、その広がり、解放感を内側に感じられるようになります。この身体の内で感じる広が

りの感覚を「大洋感覚」と言います。スカアーサナで座りながら、あなたのなかの大洋感覚を〝感じる練習〟をしてみましょう。

①スカアーサナで座り、左右の股関節に意識を向けます。
②股関節が開かれているのを感じます。
③限りなく広がる大海原をイメージします。
④果てしなく広がる大海原と、自分の股関節の広がりとが重なっていきます。
⑤それは、力で開かれているのではなく、自然に広がっていく感覚です。
⑥身体の内に大きなスペースが広がり、これまで感じていた硬さや縛りから解放されていきます。
⑦海に枠がなくどこまでも広がっているように、あなた自身の心も、何物にも縛られず、自由であることを感じていきます。

大洋感覚の練習をしていくと、心身の緊張を感じたとき、この感覚にコミットすることで、こわばりをリセットできるようになります。

心身をゼロにする究極のリセット法

【屍のポーズ】

身体の緊張をすべて解放するポーズが「屍のポーズ（シャヴァアーサナ）」です。

シャヴァアーサナを終えた後は、まさに生まれ変わったような自分を感じるでしょう。すべてが一度リセットされたように、**これまでの身体の緊張や疲れ、頭を悩ませていた考えからも解放されます。**

シャヴァアーサナは、ヨガのアーサナの練習後に、必ず行う休息のポーズです。名前の通り、屍のように動かないポーズなので、「これなら、簡単そう」と思う人も多いでしょう。

やってみるとわかりますが、仰向けで横になった状態といえども、一つの姿勢でじっとしていることは意外と大変です。しばらくすると、腰が反って痛みを感

じたり、床で肩が緊張してきたり、本当にリラックスできているか不安になってきたり……。

スタジオに通う人たちの間でも、

「シャヴァアーサナが一番難しい」

という意見はよく聞きます。

普段、力を使い、緊張を強いられている身体は、脱力や弛緩が苦手になっているのかもしれません。

その日に溜まった緊張は、寝る前にすっきりと解放してしまいましょう。**シャヴァアーサナを寝る前に行うことで、寝つきがよくなった、睡眠の質が上がった**、という声もよく聞かれます。

また、究極のリセット法であるシャヴァアーサナを習得すると、脱力することが上手くなり、日常生活のなかでも緊張を溜めない習慣が身につきます。

それでは、心身をゼロにする練習を、シャヴァアーサナのポーズでしていきましょう。

CamScannerでスキャン

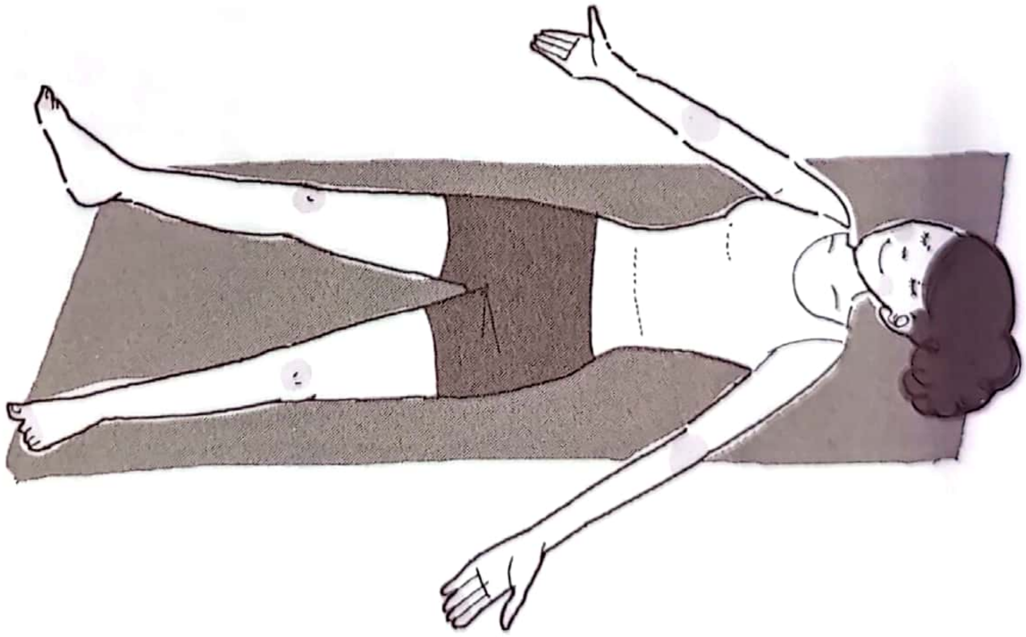
●すべてを「ゼロにする姿勢」をとってみる

まずは、仰向けになり、次の順に姿勢の確認をしていきます。
ヨガマットの上や、畳、硬めの布団やベッドの上などでもよいでしょう。

①足幅は腰幅以上に広げます。
②股関節、膝、足首の緊張をゆるめ、足指先は軽く外側を向きます。
③骨盤は反りすぎないようにして楽なニュートラルな状態に。
④両脇にはリンゴ1個分程度のスペースをつくります。
⑤左右のてのひらはゆるめ上向きにします。
⑥まぶたを閉じ、眼球の動きも止めます。

CamScannerでスキャン

屍のポーズの姿勢をつくる



【屍のポーズのポイント】

- ▶ 両足を腰幅以上に広げて、股関節から足先まで弛緩させること。
- ▶ 骨盤は床に対して反りすぎないように注意。
- ▶ 首や肩にも力が入らないように。

CamScannerでスキャン

●日頃の緊張のもとを「屍のポーズ」でチェック&リリース

ポーズの最中に違和感を感じた場合、以下の方法を試してみてください。

「腰が反って痛みや違和感がある」場合

日頃から腰が反り、**骨盤が前傾しやすい人に多いケース**です。仰向けになったときも、立っているときと同じように腰が反っているため、腰の筋肉にテンションがかかり、痛みや違和感の原因になります。

以下の動作を試してみましょう。

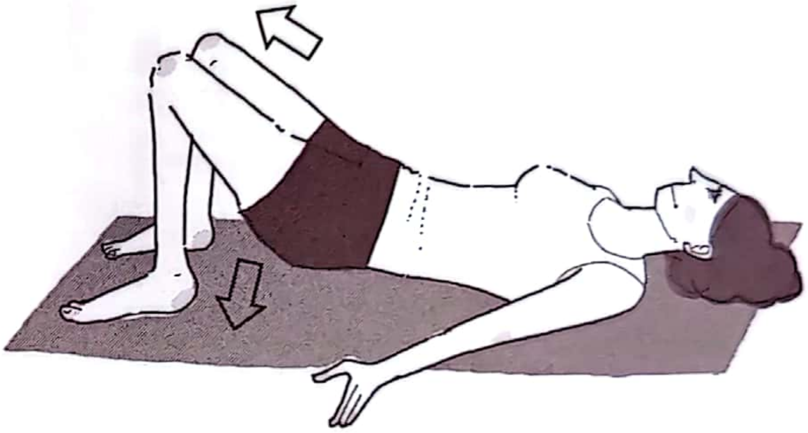
①まずは、足幅を腰幅以上に広げ、膝を立たせます。

②一度お尻を床から持ち上げ、**尾骨を足先の方へ引くようにして腰を伸ばしながらゆっくりと床に下ろします。**こうすることで、反り腰を改善します。

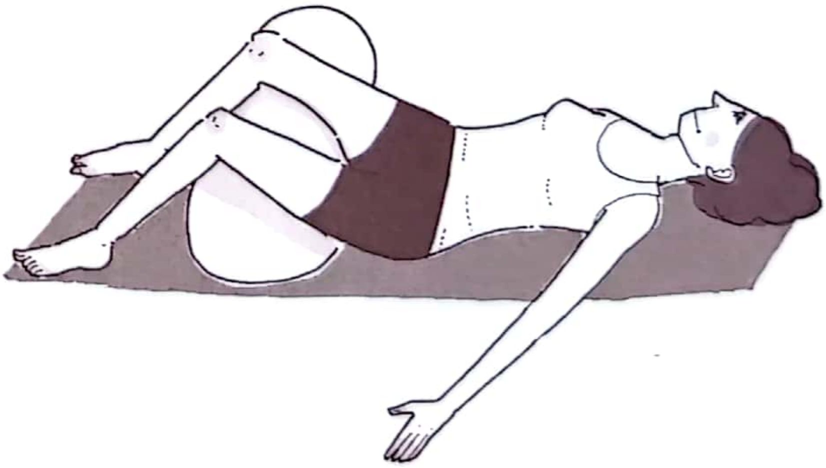
③膝同士をつけ、互いに支え合うようにして、太腿、臀部の力を抜きます。

④脚の力が抜きづらいようなら、**膝下にクッションなどの支えを入れます。**

屍のポーズで「腰が反って痛みや違和感がある」場合



▲お尻を床から持ち上げ、尾骨を足先の方へ引くように伸ばしながら、ゆっくりと床に下ろす。



▲脚の力が抜きづらいようなら、膝下にクッションなどの支えを入れる。

CamScannerでスキャン

「肩の緊張が抜きづらい」場合

常に何かに対してかまえていると肩に力が入り、横になった状態でも肩が上がりやすくなります。

この場合は、鼻から息を吸いながら、てのひらを上向きにしたまま、指先を足先方向に伸ばします。吐きながら、ゆるめます。これを何度か繰り返し、肩が下がり首周りのスペースが広がり肩の力が抜けて休まる感覚を味わってください。

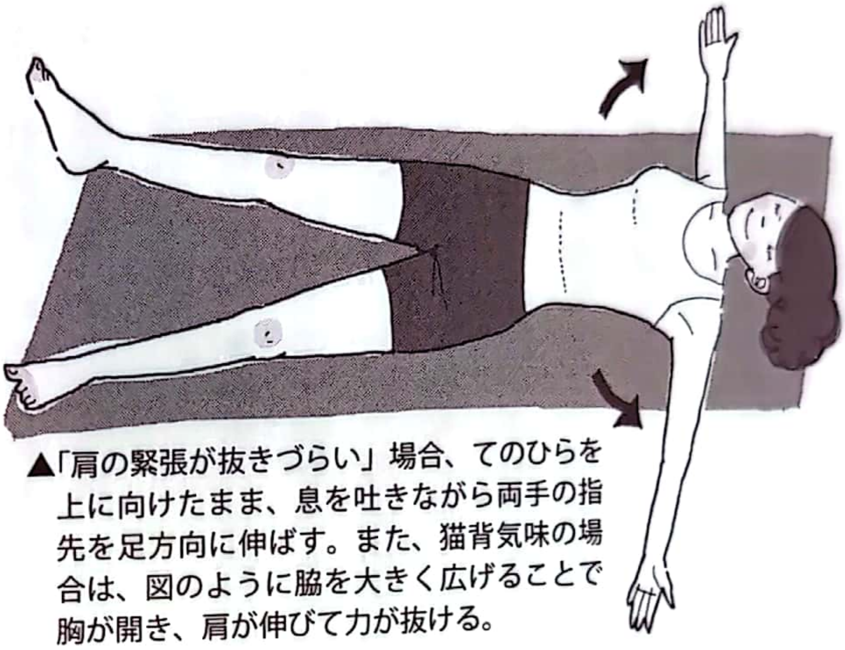
または、猫背気味の場合は、**脇を大きく広げるのも効果的です。**上腕や肩がマットに沈むところまで腕を広げると胸が開き、縮こまっていた肩が伸びて力が抜けるのが感じられるでしょう。

「不安感が強い」場合

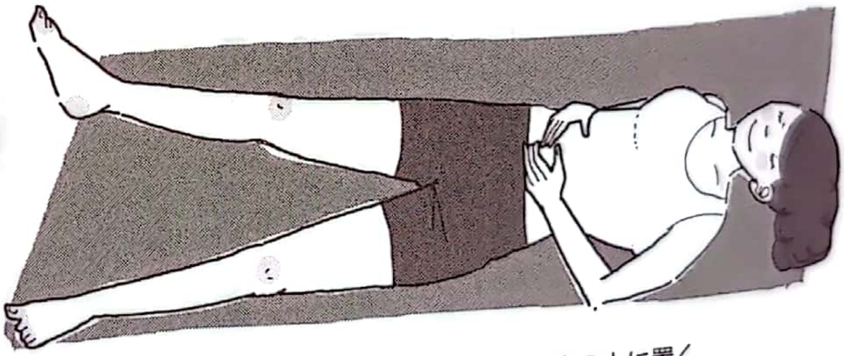
その他の身体の部分が緊張しやすかったり、ゆるみづらかったりする場合や、「ちゃんとできているだろうか」などと不安を感じるときは、**手をお腹の上に置いてみてください。**

呼吸による自然なお腹の動きが、不安を緩和してくれるはずです。

屍のポーズで「肩の緊張が抜きづらい」場合 etc.



▲「肩の緊張が抜きづらい」場合、てのひらを上に向けたまま、息を吐きながら両手の指先を足方向に伸ばす。また、猫背気味の場合は、図のように脇を大きく広げることで胸が開き、肩が伸びて力が抜ける。



▲「不安感が強い」場合、両手をお腹の上に置く。

●呼吸と合わせて、「緊張・リラックス」の練習を

安定した姿勢がとれたら、呼吸に合わせて、足先から順に、「緊張・リラックス」を行い、全身を脱力させます。

(吸って) 両足指先から足裏、かかと、足首、脛、ふくらはぎ、両膝までを緊張
(吐いて) 緊張させたところをリラックス
(吸って) 両足先から両太腿、お尻、股関節までを緊張
(吐いて) 緊張させたところをリラックス
(吸って) 両足先から太腿、お尻、下腹部までを緊張
(吐いて) 緊張させたところをリラックス
(吸って) 両足先から下半身、お尻、お腹、背中、両手も握り拳をつくり、腕、肩までを緊張
(吐いて) 緊張させたところをリラックス
(吸って) 両足先から下半身、両手、上半身、首、奥歯を食いしばり、顔、頭頂まで全身を緊張

（吐いて）全身をリラックス

〈この状態で5～15分程度とどまります〉

●シャヴァアーサナを終えるとき

①口からゆっくりと息を吐きます。**呼吸に意識が戻ります。**

②手や足の指先から少しずつ動かし始めます。**身体に感覚が戻ります。**

③ゆっくりと両膝を立たせ、身体を右側に倒し、右向きに横になります。もう一度、口から深く息を吐き、そこでシャヴァアーサナの余韻を感じます。**ゆるんだ身体、落ち着いた呼吸、穏やかな気持ちを味わいます。**

④可能であれば目を閉じたまま、それらの余韻をとどめたまま、**安定座などの座った姿勢へと移ります。**

⑤軽く顎を引き、**ゆっくりと目を開け**、何度か瞬きをして光に慣れたら、顔を上げていきましょう。

CamScannerでスキャン

第4章

「プラーナヤーマ」で疲れや悩みを吐き出そう

CamScannerでスキャン

生命エネルギーを取り込むヨガの呼吸法

身体の緊張や力みがとれ、リラックスでき、縛りから解放され、安定した姿勢を手に入れたなら、今度は呼吸法の実践です。

少し専門的になりますが、呼吸法を行う上でとても大切なことなので、呼吸という生命活動についてのヨガの考え方をお話ししておきましょう。

呼吸法は、正式には「プラーナヤーマ（調気法）」といい、サンスクリット語の「プラーナ（＝生命エネルギー）」と、「ヤーマ（＝拡張する、コントロールする）」という二つの意味からできた言葉です。

プラーナという生命エネルギーは、すべてのものを動かす、一元的エネルギーであると考えられています。つまり、人の身体活動、精神活動はもちろん、植物や動物など、自然界のすべての生命活動を生かし動かすエネルギーです。

このエネルギーは食事などによっても得られますが、大部分は呼吸によって、体内に取り込まれます。**私たちが絶えず無意識のうちに行っている呼吸は、エネルギーを摂取する行為なのです。**

目には見えませんが、空気のなかにプラーナは満ち、私たちが暮らす世界はプラーナに包まれているのです。空気を吸うことでプラーナは内に入り、吐く息で内にあったプラーナが外へと流れていく、つまりは、呼吸はプラーナの循環であり、内と外とをつなぐ架け橋なのです。

さらに、**呼吸は、身体と心をつなぐ架け橋でもあります。**

身体を弛緩させると、自然に呼吸が深まり、心が落ち着くことは、アーサナ（体法）を通して実感できたでしょう。逆に心が焦っているときや、不安や緊張状態にあるときは、呼吸がいつの間にか浅くなり、身体も肩が上がったり、顔がこわばったり、無意識に力んでいたりすることに気づくはずです。私たちの身体と心の動きは連動していて、それをつなげているのが呼吸なのです。

また、**呼吸は、有意識と無意識とをつなぐ架け橋でもあります。**それは、呼吸が意識的にも無意識的にもできる動作だから。心臓を動かしたり止めたりすること

CamScannerでスキャン

とは意識的にはできません。でも、呼吸をゆっくりにすることで、心拍数を下げることは可能です。呼吸を通じて、普段は意識的にはできないと思っていた領域に、自分の意識を広げていくことが可能になるのです。

こうした可能性をさらに広げていくのが、呼吸法の役割です。

呼吸法を行う際に、絶対に守ってほしいことがあります。

それは、「無理をしないこと」。

本来、呼吸法は、実際に師について教わるもので、それだけ難しいことであり、身体や心の変化に注意を払う必要があるのです。

アーサナのような身体的動きに比べ、呼吸はより繊細です。目で見ることもできないので、自分で確認することも難しくなります。同時に、身体や心から影響を受けやすいということでもあります。特に、緊張によって呼吸は浅くなります。

ですから、**呼吸法を試みているときに、息苦しさや、動悸、また身体のどこかに緊張を感じたら、無理をせず、すぐに中止してください。**そして、いったん仰向けになって大きなため息を何度かつくか、深呼吸を。再度トライするときは、時間をおいて楽な呼吸に戻ってからするように。これは覚えておいてください。

CamScannerでスキャン

鼻呼吸で心身に邪気を寄せつけない

呼吸法の実践の前に、知っておきたいことがあります。
それは、**ヨガでは特定の呼吸法以外は、鼻での呼吸が主になる**ということ。
アーサナ（体法）を練習しているときも、自然な鼻呼吸が奨励されています。
一般的にも言われていることですが、口呼吸よりも鼻呼吸のほうが身体への負担やリスクが低い、というのがその理由です。

鼻呼吸では、外気が鼻腔や副鼻腔を通過する過程で、鼻毛や鼻のなかの粘膜によって細菌を体内に入れないよう除去したり、適度な湿気を与えたりします。その結果、身体により良い状態にして、空気を体内に送り込むことができます。

反対に、口呼吸をすると、口、喉が渇き、口や気管での細菌の繁殖率が増すこともわかっています。

CamScannerでスキャン

ヨガでは、鼻呼吸のほうが呼吸を観察しやすく、コントロールもしやすいという理由もあります。

呼吸の長さや深さは、鼻呼吸のほうがコントロールしやすいのです。

実際にやってみると、よくわかりますので、試してみましょう。

息を吐き出してから、3秒吸って、1秒止めて、3秒吸って、1秒止めて、3秒吸って、1秒止めて、最後に、9秒かけてすべて吐き出します。

この動作を口呼吸と鼻呼吸とで、それぞれやってみてください。

どちらがより深い呼吸ができたでしょうか。また、どちらがより長さをコントロールできたでしょうか。また、どちらの呼吸のときに、気持ちが落ち着いたでしょうか。ほかにも、二つの呼吸の違うところをあなた自身の感覚でとらえられたでしょうか。

日頃から、鼻呼吸をすることで、呼吸へ意識を向ける練習をしてみてください。それが五感や心身への感覚を深める助けにもなります。

CamScannerでスキャン

左鼻は「心」、右鼻は「身体」のエネルギーに作用する

もう一つ覚えておきたいのは、**左右の鼻は、それぞれ運ぶエネルギーの質が違う**ということです。

ふだん、私たちは左右の鼻どちらか一方で呼吸をしている、あるいは、どちらか一方が優位になっている、ということを知っていますか？　無意識のうちに起こっていることなので、気づかない人が多いでしょう。手を鼻の下にかざして自然に呼吸をしてみると、どちらか一方の鼻の息が強いことが確かめられます。

左右のどちらの鼻で呼吸するかは、精神活動と身体活動のどちらが活発かによって違ってきます。

これは、ヨガの身体性の理論では、次のように説明されています。

ヨガでは、エネルギーが流れるライン（ナディ）があり、なかでも主要なライ

ンは、背骨と、その左右に流れていると考えられています。

そのうち、左鼻から背骨左ラインを通り尾骨まで流れるのが「イダナディ」、右鼻から背骨右ラインを通り尾骨まで流れるのが「ピンガラナディ」です。

左側の「イダナディ」はメンタルエネルギーの流れ、右側の「ピンガラナディ」はフィジカルエネルギーの流れと考えられています。イダナディにたくさんエネルギーが流れているときは精神活動が活発であり、ピンガラナディにたくさんエネルギーが流れているときは身体的な活動が活発だということです。

逆に、「精神活動が活発になる」→「メンタルエネルギーが優勢になる（イダナディが優勢になる）」→「左鼻の呼吸になる」、また、「身体活動が活発になる」→「フィジカルエネルギーが優勢になる（ピンガラナディが優勢になる）」→「右鼻の呼吸になる」ともいえます。

このヨガのエネルギーの考え方を用い、**鼻呼吸をコントロールすることで、それぞれのエネルギーラインを活性化し、結果として、心身をそれぞれ活性化することもできます。**

鼻がつまるのも、どちらかのエネルギーが欠乏している、あるいは過剰なため

と考えます。

実際に、スタジオに通っている人のなかにも、いつも右の鼻がつまっていて左鼻の呼吸が常に優位になっているという人たちがいます。これは、メンタルエネルギーが過多になっている証拠です。そういう人たちは、デスクワークの仕事に就いていることが多く、日常的に身体を動かすことが少ないそうです。

また、逆に左鼻がつまりやすく右鼻で呼吸を主にしているという人もいます。身体を動かすことが多い、例えば、水泳のインストラクターやエアロビクスのインストラクターなどの職業の人に多く見られます。

なかにはヨガのインストラクターの人もいます。話を聞いてみると、ヨガのアーサナのクラスを一日に3〜4クラス教えているそうです。アーサナは体法なので、そればかりをしていても心身のバランスは崩れてしまうのです。

次のページからは、実際に呼吸法の練習を始めていきましょう。

※もしも、鼻がつまっていたら、193ページの鼻うがいなどで浄化をしてから行いましょう。

CamScannerでスキャン

ヨガの鼻呼吸で全身を浄化する

【片鼻呼吸法（ナディーショーダナプラーナヤーマ）】

初めに紹介するのは、ナディーショーダナプラーナヤーマ（片鼻呼吸法）です。ナディは、エネルギーライン、ショーダナは、浄化の意味です。この呼吸法は、左右の鼻を交互に使うことで、エネルギーラインを浄化し、心身を調和します。

ステップ1 リラックスした状態になってから、深い鼻呼吸

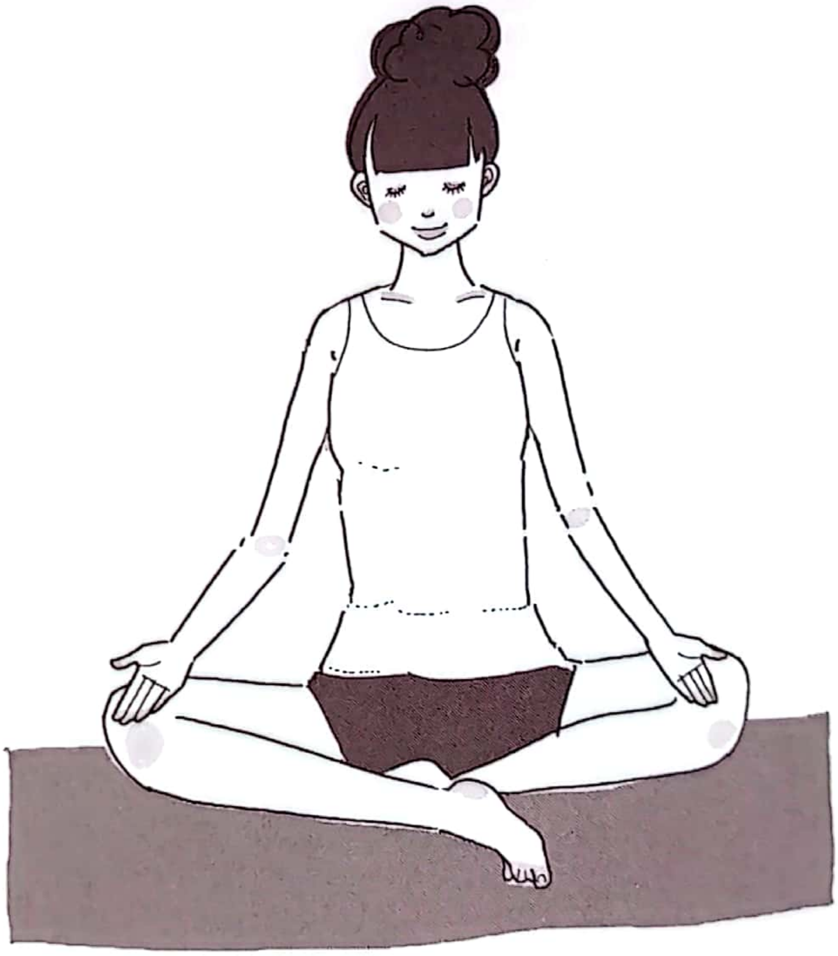
①いったん横になって**身体をリラックスさせてから**（余裕があればシャヴァアーサナを行ってから）、スカアーサナ、あるいは楽な安定する座法で座ります。

②ゆっくりと**目を閉じ**、呼吸を感じていきましょう。「呼吸すること」に集中します。

③**口を閉じ**、しっかりと鼻から息を吸い、鼻から出しているのを感じます。

CamScannerでスキャン

安定座で鼻呼吸をする



身体をリラックスさせてから、安定座などの楽な座法で座る。目を閉じたまま、自分自身と呼吸とのつながりを意識する。口をしっかり閉じ、鼻で呼吸していることを感じたい。

CamScannerでスキャン

ステップ2 片方ずつの鼻呼吸でバランスを整える

落ち着いた鼻呼吸になったら、目を閉じたまま片方ずつの鼻呼吸に変えます。

①右手の人差し指と中指を内側に折り曲げ、親指を右鼻、薬指と小指をそろえて左鼻に添えます。このとき、**各左右鼻骨のすぐ下に指を当てます。**左手は、てのひらを上向きにして膝の上のままです。

②両鼻から息を全部出します。

③右鼻を右手親指で閉じ、**左の鼻から息を吸います。**

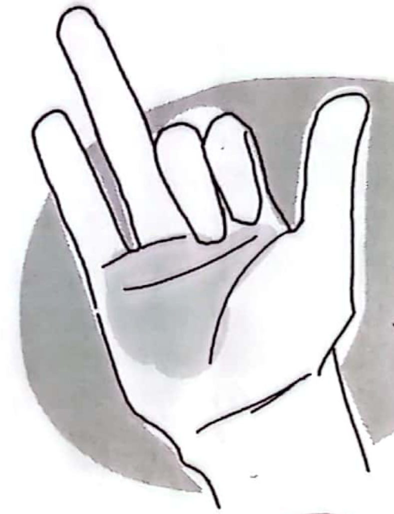
④左鼻を右薬指と小指で閉じ、**右の鼻から息を出し、右鼻から吸います。**

⑤右鼻を右手親指で閉じ、**左の鼻から息を出します。**

最初は、左右の鼻の呼吸の通りに差があるかもしれません。繰り返し行うことで、吸いづらさや吐きづらさ、呼吸の通りの感覚に差がなくなります。意識が呼吸に集中し、空気が左右の鼻から鼻腔へと流れていくのを感じるようになります。

CamScannerでスキャン

片方ずつ鼻呼吸をする



◀右手の人差し指と中指を内側に折り曲げて、基本のてのひらの形をつくる。

▲親指を右鼻、薬指と小指をそろえて左鼻に添える。

CamScannerでスキャン

ステップ3　エネルギーの流れを感じながら呼吸する

吸気、呼気が安定し、左右の鼻の呼吸のバランスがとれ、意識も呼吸に集中しているようでしたら、次のステップへ進みます。

左右の鼻呼吸をしながら、実際にナディを感じていきましょう。

背骨の左右に流れる**イダナディ、ピンガラナディに意識を向けていくことで、エネルギーラインや自律神経のバランスのコントロールを深めていきます。**

左図のナディのラインを参考に、吸う息、吐く息と合わせて、イダナディ、ピンガラナディに意識を向けていきましょう。

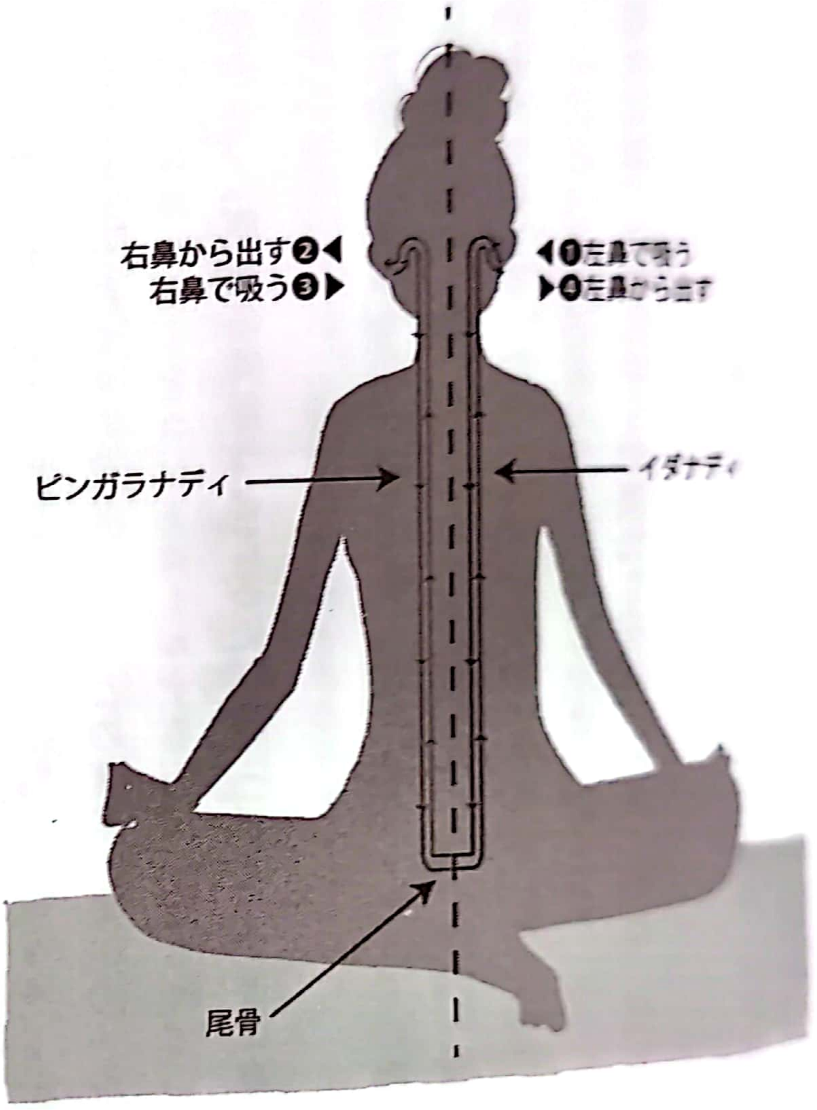
左鼻（吸って）→右鼻（吐いて→吸って）→左鼻（吐いて）、これで1セット。

〈これを、約15～30セット繰り返します〉

最後は、左鼻から息を出したら、手を離し、自然な呼吸に戻ります。

CamScannerでスキャン

ナディを意識して呼吸する



CamScannerでスキャン

●呼吸で身体を自在に活性化するヨガのメソッド

私たちのスタジオで伝えている、Siva Raja Yoga®（シヴァラージャヨガ）は、南インドで伝統的に伝えられてきた流派です。この流派の経典の一つ『シヴァスワロダーヤ』には、エネルギーをコントロールする方法が記されています。

この経典のなかで、**「意識の向かうところに呼吸（プラーナ＝エネルギー）が流れる」**とされています。

実際に、呼吸は肺でのガス交換である外呼吸と、細胞レベルでの内呼吸との二つに分けられますが、意識を向けた先では血流量が増え、この内呼吸が増加するということも知られています。現代の科学で証明されていることを、遥か昔に、ヨガの先人たちは自分たちの感覚で突き止めていたのですね。

呼吸法で大切なのは、エネルギーの流れを意識、イメージし、感じることです。

このことをよく覚えて、次の練習もしていきましょう。

CamScannerでスキャン

直感力が開花する片鼻呼吸法

【アジュナチャクラを感じる片鼻呼吸法】

眉間奥には、「アジュナチャクラ」というエネルギーポイントがあります。

ふだんは閉じているこのチャクラは、解剖生理学的には視床下部にあたり、ここにエネルギーが流れることで**直感が冴え、無限の知恵とつながるとされます。**

アジュナチャクラに、プラーナ（エネルギー）を送ることで、心身が研ぎ澄まされ、浄化されるこの呼吸法は、瞑想の準備にもなります。

ステップ1 まずは、片鼻呼吸でナディを感じる

①目を閉じて両鼻から息を全部吐き、122ページの片鼻呼吸法をはじめます。

②3〜4セット行い、左右の鼻呼吸に差がなく安定していたら、126ページのようにナディに意識を向けていきます。

CamScannerでスキャン

ステップ2 眉間奥のアジュナチャクラにエネルギーを送る

①**左鼻から息を吸うとき、意識を左鼻から眉間奥のアジュナチャクラへ向け、**背骨左側のライン（イダナディ）を通して一番下の尾骨に向けていきます。

②尾骨までたどりついたら、そこからは**右鼻で息を出しながら、意識を尾骨から背骨右側（ピンガラナディ）のラインを通して、眉間奥へ。**そして右鼻から呼吸が外へと流れていくのを感じます。

③そのまま右鼻から息を吸い、**意識は右鼻から眉間奥へ。**さらに背骨右側のピンガラナディを通り尾骨へ。

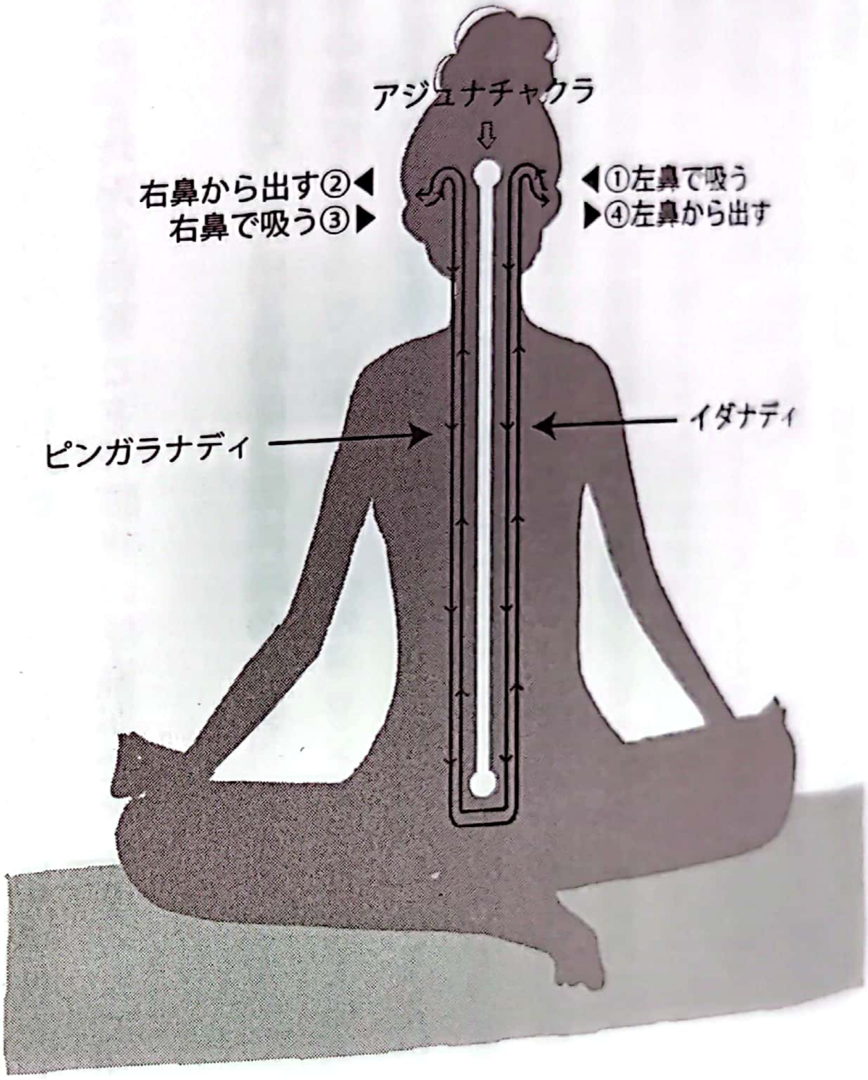
④左鼻から息を出しながら、意識は、**尾骨から背骨左側のイダナディを通り眉間奥へ、**息は左鼻から外へと流れます。

〈これを、約15～30セット繰り返します〉

⑤最後に、左鼻から息を出したら、自然な呼吸に戻ります。

CamScannerでスキャン

アジュナチャクラを意識して呼吸する



CamScannerでスキャン

呼吸法の練習を終えたら、その姿勢のまましばらく自然な呼吸を感じましょう。コントロールしていないのに、左右の鼻から均等な安定した呼吸をしていたら、心身のバランスがとれたということ。瞑想の準備ができたサインです。

●軽い動悸、汗がたくさん出るのは自律神経の改善

左右どちらかの鼻がつまっていたり、心身のバランスが乱れている人のなかには、この呼吸法をすると、汗をたくさんかいたり、動悸がしたりといった変化がある場合があります。それは、この呼吸法が自律神経に作用しているためです。

というのは、右鼻の呼吸は交感神経を刺激し、左鼻の呼吸は副交感神経を刺激するためです。左右の鼻の呼吸が活性化し調和することで、この二つの神経、つまりは自律神経のバランスを整えてくれます。

身体の疾患が改善される際、時として好ましくない症状が出ることを東洋医学では「好転反応」といいますが、動悸、発汗などの症状はそれにあたるものです。

強い動悸や息苦しさがなければ、練習を続けても大丈夫です。数か月後には、そのような反応がなくなり、鼻づまりの改善、心身の安定がおとずれるはずです。

無意識の世界への扉を開ける呼吸法

【征服者の呼吸法】

ウジャイ呼吸は、かすかな摩擦音のする鼻呼吸です。この呼吸法では、直感を活性化し、内なる世界にアプローチする準備をしていきます。

ウジャイとは、「征服する」「勝利する」などの意味で、「呼吸を征服し完全にコントロールする」ということだと考えられています。

呼吸を征服するということは、生理的な現象をコントロールするだけでなく、**無意識の世界へアプローチする術を手に入れる**ことになるのです。

それでは、この呼吸法を練習していきましょう。

ステップ1 鼻腔をすぼめた摩擦音を感じていく

次の順で、鼻呼吸から軽いテンションのかかった音の出る鼻呼吸に変え、その振動を感じていきましょう。

①スカアーサナまたは、**安定した姿勢で座ります。**
②**目を閉じ**、呼吸に意識を向けます。
③意識を呼吸につなぎとめられるようになったら、**鼻呼吸に変えます。**最初は、何のテンションもかからない普通の鼻呼吸です。
④鼻から息を出したら、次の吸気から**鼻腔（鼻の奥）を軽くすぼめるように引き締め、摩擦音を感じていきます。**「スー」というかすかな音、あるいは振動を感じていきます。
⑤吸気、呼気ともに同じような摩擦音を感じていきます。
⑥その振動を、鼻腔および副鼻腔で感じていきます。

CamScannerでスキャン

ウジャイ呼吸の摩擦音を感じる

鼻で息をする際、鼻腔（鼻の奥）を軽くすぼめるように意識して、「スー」という摩擦音を感じていく。

CamScannerでスキャン

ステップ2 自分のなかの「空洞」を感じる

ウジャイ呼吸は、喉の奥を締め付けて喉で摩擦音を感じるのではなく、**鼻の奥で振動を感じていく呼吸**です。鼻腔のみに軽いテンションをかけることで、呼気、吸気ともに、常に一定の空気が通るようにコントロールするのが目的です。

ですから、それ以外の**喉や奥歯などは、なるべく弛緩させておきましょう。**緊張が低いほど、鼻腔、副鼻腔など、自分の内にあるスペースをより感じられるようになります。

自分の内なるスペースを感じるというのは、ゼロに近づく大切なステップです。空洞は、ゼロという存在へとあなたを近づけてくれます。

空洞を感じながら、**20〜30呼吸ほど、ゆっくり行いましょう。**

最後は、鼻腔をゆるめ、口から息を吐き、リラックス。自然な呼吸に戻ります。

CamScannerでスキャン

第5章

1日10分の「瞑想」で心をゼロにする

CamScannerでスキャン

暴走しがちな心を「瞑想」で手なずける

ここまで、アーサナ（体法）やプラーナヤーマ（調気法）といった、「身体」や「呼吸」などの自分で動かせるものをコントロールする練習をしてきました。

ここからは、「感覚」と「心」という、目に見えず、かつ無意識に反応してしまうものをコントロールする練習です。「感覚制御（プラティヤハーラ）」と、その先にある「瞑想」についてお話ししましょう。

瞑想は、ヨガでは「ディヤーナ」といい、心で心をコントロールしている状態を指します（詳しくは166ページで説明します）。

楽しいイベントや緊張する大きな仕事の前夜、あれこれ考えてしまい、なかなか寝つけなかったことはありませんか？　また、集中して仕事や勉強を進めたいときに限って、いらないことを考えてしまったことは？

CamScannerでスキャン

こんなふうに、心は外からのちょっとした刺激で大きく揺れ動きます。また、一つのことにとどまらず移ろいやすい性質もあります。そのため、思考や感情に左右され、事実と離れた想像が一人歩きをはじめることも。ときには、ささいな相手のひと言が妄想へと膨れ上がり、不安や怒りが抑えられなくなるようなこともあるでしょう。

そんな暴走しがちな心を手なずける手段が瞑想法です。

常に対象を探して揺れ動く心に、いきなり、「何も考えるな！」「何も感じるな！」と命令しても、静かにしているはずがありません。

では、どうするかというと、**心に一つの「対象物」を与えるのです。**

「ただ、対象物（それ）についてずっと感じていなさい」

「ただ、対象物（それ）と一つになりなさい」

こう命じます。

この「対象物」は、どんなものでもいいのですが、ここでは、初めての人でも取り組みやすい**「呼吸音」「ろうそく」「マントラ（真言）」**を対象物に使った**三つの方法**を紹介します。

CamScannerでスキャン

瞑想に入る準備、「プラティヤハーラ」

心をゼロにするのが瞑想の目的ですが、そのために必要なのが、外からの情報を遮断すること。

言い換えると、**視覚、嗅覚、聴覚、味覚、触覚といった「五感」と「心」を切り離す練習**です。これが感覚制御（プラティヤハーラ）です。

私たちは、ふだん感覚をフル稼働して生活しています。感覚から得た情報を心が認識して思考や感情が湧き上がります。これは、無意識に行っている当たり前の行為です。それだけに、意識的に感覚を使わないようにして休ませることは、意外と難しいもの。でも、だからこそ、する価値のある練習なのです。

やってみるとわかりますが、**感覚を休ませるというのは、とてもリラックスでき、心身を深くリフレッシュさせてくれます。**

CamScannerでスキャン

「静」を聴く練習 【呼吸音を使った感覚制御】

ここでは、まず聴覚をコントロールしてみましょう。

呼吸音そのものを対象物として集中することで、その他の音や他の感覚から切り離します。

最終的には、すべての音を遮断し、「静」を聴く練習をしていきます。

車や電車の音、テレビや街角から聞こえてくる音楽、しゃべり声……、この世界は、さまざまな音であふれています。こうしたすべての音は、「静」の上にあります。それは、真っ白なキャンバスの上に、さまざまな色で、たくさんの絵や文字が描かれているようなもの。私たちは、その描かれたものにばかり意識が集中していて、キャンバスそのものに気づくことができません。

もしも、そのキャンバス、つまり、すべての音を支えている「静」を感じるこ

とができたとしたら、広大で奥深い「静」の素晴しさに出会えるはずです。
日々の雑音から、心を解放し、「静」を聴いたとき、耳の奥に残っていた誰かに言われて傷ついた言葉の記憶などからも解放されます。
すべてを「ゼロ」にする力の素晴しさを実感してみましょう。
134ページのウジャイ呼吸の練習から続けて行います。

①耳は、**呼吸の「スー」という摩擦音を聞いています。**聴覚をそのかすかな摩擦音の一点に集中させていきます。
②呼吸の音だけに集中することで、意識しなくても部屋の内外で起こる音が自然とシャットダウンされていきます。
③聴覚が呼吸音だけにフォーカスできたと感じたら、次の吸う息からウジャイ呼吸を止め、**摩擦音のない自然な呼吸に戻します。**
④吸う息と吐く息の間にある**「吸っても吐いてもいない無音の一瞬」**に、意識をフォーカスします。自分自身の内に響く「無音」の呼吸を聞いていきます。

CamScannerでスキャン

日常生活では意識していない呼吸を感じることで、常に自分自身の内側にある「静」を聴いています。

もう、どんな音がしても、それは内側の静けさとは切り離されています。

あなたの聴覚は制御され、内側に戻された状態になります。

酷使している「視覚」を休ませる練習

【トラータカ】

聴覚の次は、視覚のコントロールを体感してみましょう。

外界から取り入れる情報の7割ほどは、視覚によるものだと言われています。私たちは、日常的に目を酷使しているのですね。

ここでは、視覚を休ませて、「視覚のゼロ体験」をしてみます。紹介するのは、ろうそくを使った「トラータカ」と呼ばれる感覚制御（プラティヤハーラ）です。

トラータカの練習では、涙が出てくることが多いのですが、それは正しい反応です。**トラータカは、感覚制御の練習法であると同時に、体内の不純物を取り除く浄化法の一つでもあります。** 涙を流すことで目の奥や涙腺に溜まった不純物が取り除かれます。

また、疲れた目を癒し、目から入ってくる大量の情報から脳を休ませる効果も

CamScannerでスキャン

あります。

トラータカの流れを簡単に説明しておきましょう。

はじめに、眼球の動きに集中する「アイエクササイズ」を行います。これによって、**眼球の緊張をとり、「何かを見る」という行為を止めます。**

次に、外の対象の一点に視覚をフォーカスしていきます。周りのものがぼやけはじめ、視界から消えていくのを体験します。これが、**視覚が対象以外の情報を収集しなくなった集中した状態**です。

そして、一点に集中したら、目を閉じ、まぶたの裏にその残像を眺めます。こうすることで、**感覚が内側に戻った状態**を体感します。残像は、自分が作り上げた対象物であり、内の世界です。目を閉じていても、実際に見ていたのと何ら変わらずに、それを内に描くことができることを実感してください。

最後に、その残像が消えた後、**何もない「暗」、ゼロを見ます。**「静」を聴くことができるように、私たちは、「暗」を見ることもできるのです。

目を閉じた状態で、まぶたの裏に映る残像と、それがゆっくりと消えていくプロセスを感じ、最後に何も残らない「暗」、ゼロを見るのです。

CamScannerでスキャン

〈練習する環境〉

明るい部屋ではなく、薄暗い部屋を選びましょう。ろうそくの光が、際立つくらいの薄暗い部屋にします。自分からろうそくまでの距離を、1メートル程度とります。その間になるべく視界を遮るものがないようにします。また、刺激の強い色や柄のある絨毯の上などで行うのは避けます。

〈用意するもの〉

ろうそく

台（高さ40センチ程度のもの）

〈目の準備〉

コンタクトレンズや眼鏡を使用している場合は、それらをはずします。そして、トラータカを行う前に、アイエクササイズで目の準備をしていきます。

トラータカの準備

照明を落とした部屋の中で、自分から１メートルほど離れた位置に、ろうそくを立てた台を準備する。火の扱いには十分注意すること。

CamScannerでスキャン

ステップ1 アイエクササイズで「見る」ことを止める

アイエクササイズは「見よう」と思う気持ちは必要ありません。ひたすら瞳を動かすことに集中します。

①スカアーサナ、または楽な座法で座ります。

②両目を閉じて、**両手を擦り合わせて温めます。**温かくなった手で両目を覆います。手で感じた摩擦熱で目の奥を温め、リラックスさせます。これを、2～3度繰り返し、目をリラックスさせます。

③目がリラックスできたら、手の中でゆっくりと目を開け、外した手を楽なところに置きます（ここからは、できるだけ瞬きをしないようにします）。

④息を吸い、**両目の瞳を左に寄せます。**吐きながら、正面に戻します。

⑤息を吸い、**両目の瞳を右に寄せます。**吐きながら、正面に戻します。

（④⑤を10セット繰り返します。できるだけゆっくりとした呼吸で行います）

⑥目を閉じて、また手を擦り、摩擦熱で目をリラックスさせます。

CamScannerでスキャン

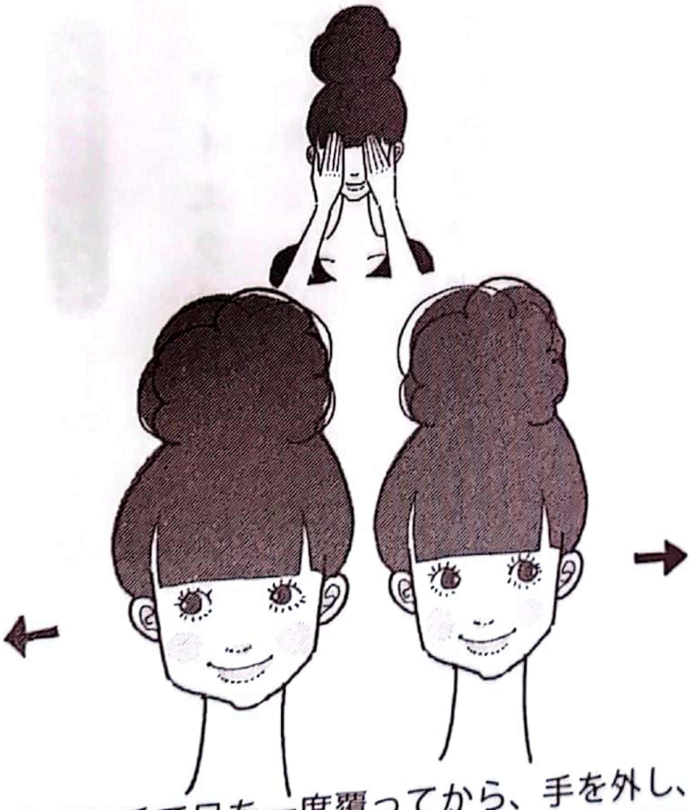
⑦目がリラックスできたら、手の中でゆっくりと目を開け、外した手を楽なところに置きます（ここも、できるだけ瞬きをしないようにします）。

⑧息を吸い、**両目の瞳を上に寄せます。**吐きながら、正面に戻します。

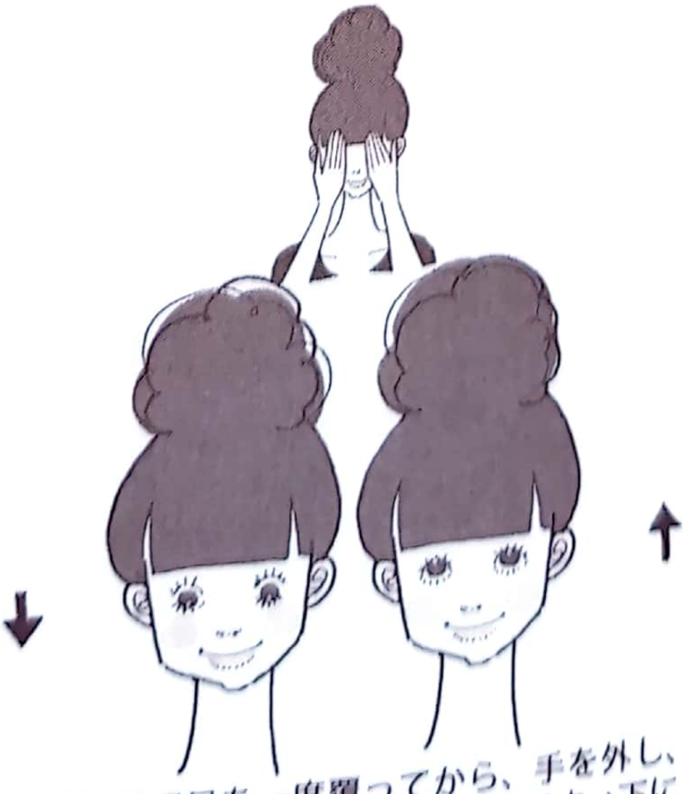
⑨息を吸い、**両目の瞳を下に寄せます。**吐きながら、正面に戻します。

（⑧⑨を10セット、できるだけゆっくりとした呼吸で行います）

⑩目を閉じて、また手を擦り、摩擦熱で目をリラックスさせます。



温めた手で目を一度覆ってから、手を外し、両目の瞳を「左へ寄せる→正面に戻す→右に寄せる→正面に戻す」の順で動かす。



温めた手で目を一度覆ってから、手を外し、両目の瞳を「上へ寄せる→正面に戻す→下に寄せる→正面に戻す」の順で動かす。

ステップ2 トラータカで「視覚のゼロ体験」を

アイエクササイズ後、目がリラックスしていたら、トラータカの練習をはじめていきましょう。

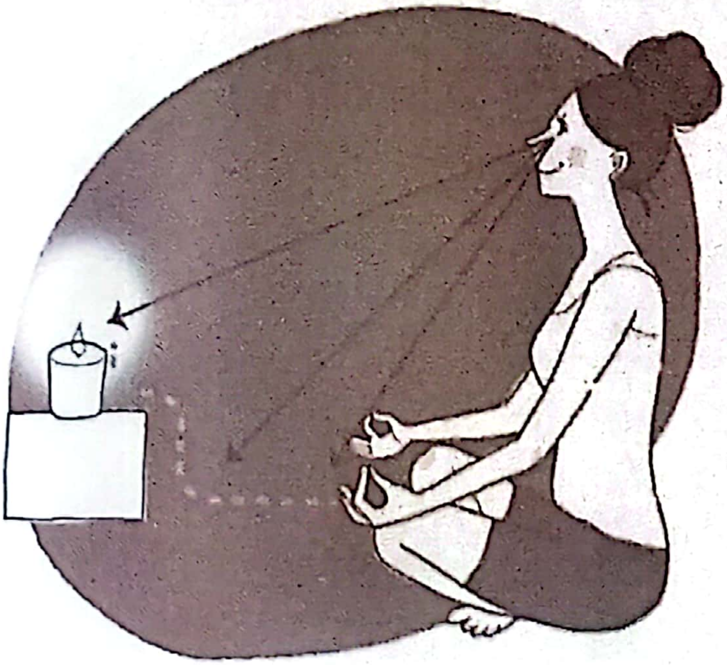
①目がリラックスしたら、顎を引きゆっくりと目を開けます（ここから、できるだけ瞬きをしないようにします）。
②自分の足元に視線を向けます。
③足元から、ろうそくの置いてある台の一番下へ向かって、ゆっくりと床をたどっていきます。台にたどり着いたら、側面を上って、台の上面。そこから、ろうそくへと下からゆっくりと向かいます。さらに、ろうそくの根元から、炎までゆっくり進みます。
④ろうそくの炎に、視線がたどり着いたら、その一点にとどまります（約1分以上、瞬きをせず、じっと炎を見つめます）。
⑤目を開けたまま、視線は来た道を戻ります。

CamScannerでスキャン

⑥自分の足元まで視線が戻ったら、目を閉じます。目をリラックスさせ、閉じたままそこにとどまります。**目の奥にろうそくの光の残像を見ます。**

⑦その残像が消えたら、真っ暗な世界が現れます。「暗」を見ます。「暗」はすべての残像をかき消し、視覚をゼロにしてくれます。

⑧目を開けたくなったら、両手を擦り合わせて温め、手で目を覆い、その中で何度か瞬きをして、光に慣れてから、手を離していきます。



最後に目を閉じ、しばらくしてろうそくの光の残像が消えれば、真っ暗な世界が現れる。その「暗」を見ることで、視覚がゼロになる。

瞑想をはじめよう ――まずは、座り方

感覚のコントロールを体感したら、いよいよ瞑想です。

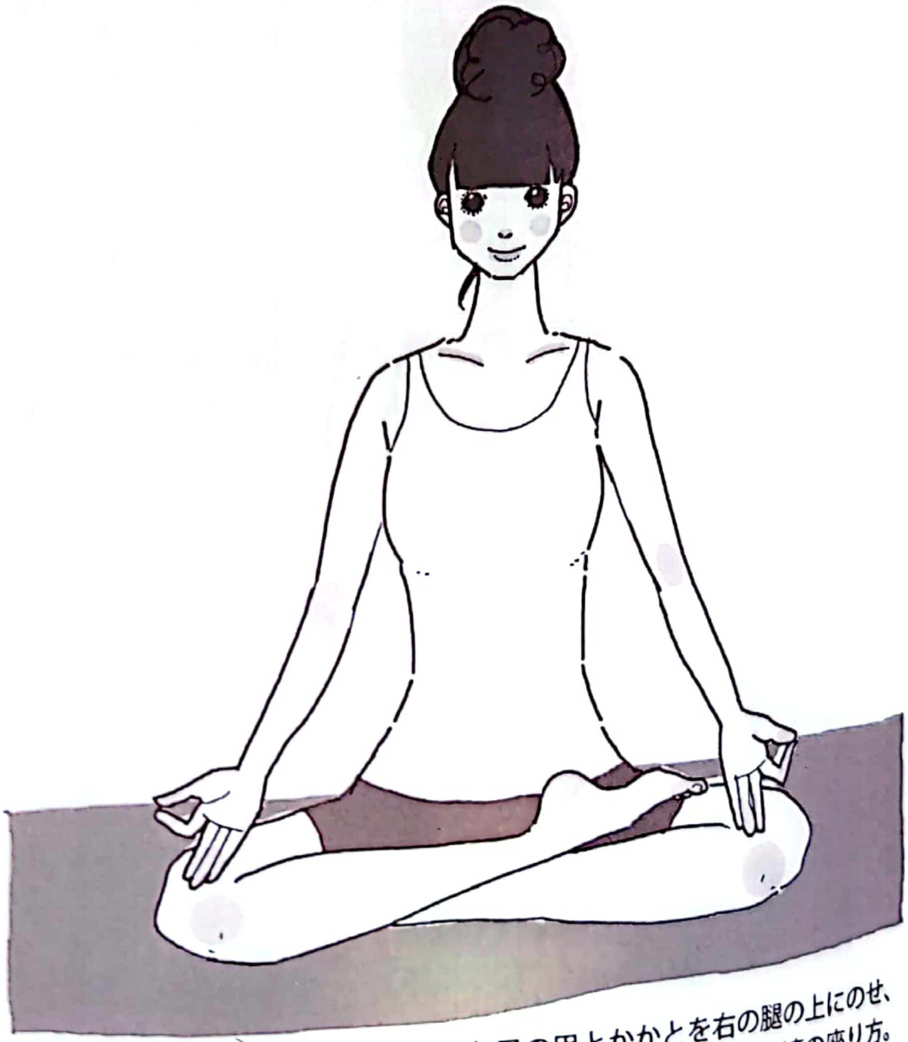
瞑想の練習に適しているのは、できるだけ静かで落ち着いた場所。初めのうちは感覚や意識が散漫になりやすいので、**音や光などの刺激が少ない場所**を選びましょう。できるだけ**リラックスできる服装で行う**のも大切です。

瞑想を行う時間帯は、できれば日中は避け、**起床後の朝早い時間や、仕事や昼間の活動をすべて終えた、夕方以降の時間**などに行うのが理想的です。

また、自分に合った心地よい座り方を見つけます。初心者には、92ページで紹介したスカナーサナ（安楽座）が、瞑想の座法としては最適です。

スカナーサナを不安定、不快と感じた場合は、次の二つの座法を試してみましょう。93ページのような椅子に座った状態でもかまいません。

瞑想に最適な蓮華座



右足の甲とかかとを左の腿の上、左足の甲とかかとを右の腿の上にのせ、両足の裏が上を向く蓮華座（パドマアーサナ）は、瞑想に最適の座り方。しかし、股関節が硬いと足が組みにくいので、無理はしないこと。

心地よい座り方を見つける

リラックスして瞑想を行うために、自分に合った心地よい座り方を見つけること。安定座を不安定と感じたら、英雄座（ヴィラアーサナ、両足首の間にお尻を入れた正座）を試したい。

CamScannerでスキャン

横になって瞑想してもいい？

「瞑想を練習する際、心身がリラックスしていることが重要です」というと、「横になった状態でもいいのですか？」という質問をよく受けます。

残念ながら、**瞑想の練習は横になった状態ではできません。**なぜなら、瞑想と眠りの意識状態は非常に近く、横になった姿勢ではそのまま眠りに落ちてしまう可能性が高いからです。

また、瞑想は背筋をまっすぐ伸ばした状態で行うことに意味があります。

背骨は、中枢神経が通る大切な中心軸。前章でも説明したように、ヨガでは背骨とその両脇に主要なエネルギーラインが走っていると考えられています。

そのラインが最も活性化しやすい状態、つまり横になったり、反ったり、曲がったりしていない正しい状態を保つことが、瞑想をするためには必要なのです。

CamScannerでスキャン

瞑想を深くする印の結び方

86ページでもふれましたが、ヨガには、「ムドラー」と呼ばれる手印を結ぶことでエネルギーの流れをコントロールする方法があります。

手印というのは、封印の一種。ムドラーを結ぶことで私たちの周りに満ちているプラーナ（エネルギー）の流れを変え、私たちのなかに閉じ込めるのです。

瞑想のときに用いるのは、「チンムドラー」と呼ばれる手印です。

親指が「真我（大きい自分）」、人差し指が「私（小さい自分）」を意味し、中指、薬指、小指は、「サットヴァ（純性）・ラジャス（活動性）・タマス（受動性）」という三つの性質を表します（176ページで詳しく説明します）。

親指と人差し指をつないで、他の三つの指から離すことで、**「移り変わる三つの性質から離れ、小さな自分が大きな自分に出会う」状態になるための封印です。**

CamScannerでスキャン

ムドラーでエネルギーをコントロール

手印を結ぶことで、周囲に満ちているプラーナの流れを変え、私のなかに閉じ込める。上は瞑想のときに用いる、チンムドラー。

マントラ（真言）を使った瞑想法

【SO HAM瞑想】

「SO HAM瞑想」を紹介しましょう。

これは、自分の呼吸に合わせて「SO HAM」というマントラ（響きによって心を自由にする方法）の音を感じながら心の動きを重ねていく瞑想法です。

「SO」とは吸気の音、「HAM」は呼気の音を表しています。吸う息の音を注意深く聞いてみると「SO」という音がし、吐く息は「HAM」という音がします。呼吸に合わせて、自分の内にその音を探します。実際に唱えるのではなく、吸う息が「SO」、吐く息が「HAM」と体内に響いているのを感じていきます。

「SO HAM」という音には、「私はそれです」という意味があります。

「私とは何か？」は、ヨガが求める大きな問いなのですが、その答えを、私たちはいつも呼吸で発し、無意識のうちに聞いているのです。あなたの内なる答えに

CamScannerでスキャン

心を合わせ、瞑想することで、「私を知る」という智が啓きはじめます。

ステップ1　意識を呼吸に集中させる

それでは、実際に「SO HAM瞑想」をやってみましょう。

安定した座位がとれ、呼吸法で呼吸が落ち着いていたら、はじめていきます。

①安定した座位をとったら、目を閉じ、自然な呼吸に意識を向けます。可能であれば鼻呼吸にします（ウジャイ呼吸のような音のする呼吸ではなく自然な鼻呼吸にしましょう）。

②意識を呼吸に集中させます。吸う息のはじまりから、吐く息の終わりまで、感じ続けます。呼吸から意識を離さないように。でも、呼吸をコントロールする必要はありません。

③雑念や感情が落ち着き、呼吸への集中が途切れなくなったら、「SO HAM」というマントラの響きを重ねていきます。

CamScannerでスキャン

ステップ2「SO」「HAM」を呼吸に合わせて、心に響かせる

意識を呼吸につなぎとめたら、「SO」「HAM」を心のなかで合わせていきます。

①吸う息で「SO」の音が心に響き、吐く息で「HAM」の音が心に響きます。
「SO」「HAM」の響きの繰り返しだけに、心を集中させていきます。

〈可能であれば、その集中状態を15～30分続けていきます〉

②「SO」「HAM」への集中を止めます。心には、他に何も残っていません。
心がゼロになったのを感じます。

③ゼロを十分に味わったら、目を閉じたまま、ゆっくりと仰向けになり、**シャヴァアーサナで身体を弛緩させます。**

CamScannerでスキャン

〈5分程度、シャヴァアーサナで休みます〉

④目を閉じたまま、口からゆっくりと息を吐きます。**呼吸に意識が戻ります。**

⑤手や足の指先から少しずつ動かしはじめます。**身体に感覚が戻ります。**

⑥ゆっくりと両膝を立たせ、身体を右側に倒し、右向きに横になります。再度、口から深く息を吐き、そこで**シャヴァアーサナの余韻を感じます。**弛緩している身体、落ち着いている呼吸、穏やかになっている気持ちを味わいます。

⑦可能なら目を閉じたまま、それらの余韻をとどめながら、**座位の姿勢へと移ります。**

⑧軽く顎を引き、ゆっくりと目を開け、何度か瞬きをして光に慣れたら、顔を上げていきましょう。

CamScannerでスキャン

瞑想の途中で起こること、その対処法

ただじっと座っているだけですが、瞑想の途中では、心身にいろいろな変化が訪れます。事前に知っておいて、慌てずに対処しましょう。

●考え事が次から次へとやってくる

じっと座っていると、「あれもやらなきゃいけなかった、これも片づけないと」など、気になることを思い出して心が休まらない、また、「座って何になるんだ」など、瞑想自体が無駄に思えてくる、ということがあります。

これこそが**「心は常に動きたがる」**という現象です。このことに気づいたら、一歩前進。心の性質を実感として知ることで、心を制御することに近づきます。

対処法は、考えや感情に心が動かされたことに気づいたら、「いまは、瞑想中

CamScannerでスキャン

そうそう、あの……音楽……など、すぐにマントラと呼吸に集中し直すことに集中し直しても、何度も心は動いて、さまざまな感情や思考が顔を出すでしょう。そのたびに、気になったことはいったん脇において、心をコントロールする練習を続けてください。

●忘れていた記憶・感情が蘇る

瞑想の途中で、「気にしていなかったはずのことが何度も心をよぎった」ということがあったら、それは、気づかないふりをして記憶にフタをしてきたことです。そのときに感じた不安、怒り、悲しみなどのマイナスの感情も、記憶と一緒に蘇ることがよくあります。

これは、**深層意識に近づいてきたときに起こる**ことで、瞑想の段階が進んでいる証拠です。感情を抑え込んで気づかぬふりをしていると、それは不純物として蓄積し続け、深い瞑想へと入る妨げになります。ですから、一気になんてしていない」などと否定はしないこと。

「ああ、あのとき、本当はそう感じていたんだな」と気づくことで抑圧していた

感情は浄化されていきます。気持ちを認めたら、深追いせずに脇に置いて、「でも、いまは瞑想中……SO……HAM……」とマントラと呼吸に集中し直しましょう。

●涙が出てくる

抑圧していた記憶や感情を思い出すとき、涙が出ることがよくあります。**自然に涙が流れるままに**して、心は、「SO HAM」のマントラと呼吸に集中しましょう。

心の深層にある抑圧された感情に出会うことは、大きな衝撃でもあります。涙を流すことで心は浄化されます。浄化が進むにつれて衝撃は自然に消えていきます。抑圧されたものがなくなると、無意識の部分で記憶に縛られていた行動がなくなり、涙を流すこともなくなります。

●白昼夢のようなものを見る

起きているのに夢を見ているような白昼夢のような体験をする人も少なくあり

CamScannerでスキャン

ません。「今ここに座って瞑想の練習をしている自分」とは違う自分の存在を体験します。

その内容は、過去に遭遇したような状況であったり、あるいはまったく現実にはないような状況であったりとさまざまです。いつも同じ内容の人もいれば、毎回違う場合もあります。

白昼夢までいかなくとも、「自分がどこにいるのかわからない」といった感じを得ることもあります。

こうした現象は、いつも外に向いている感覚器官を瞑想によって穏やかにシャットダウンしたことで起こると考えられます。「感覚器官を休ませる」という経験に慣れていないと、心がそれに反応して、妄想のような世界をつくり白昼夢のような経験をさせるのです。

瞑想の段階がきちんと進んでいるときに起こる現象ですので、心配せずに「SOHAM」のマントラと呼吸に集中してください。

CamScannerでスキャン

「集中」と「瞑想」の違いを知る

ヨガの経典の一つである『ヨガスートラ』では、**ヨガの修習には、八つの段階があるとしています。**

①「ヤマ」（禁戒＝悪いことをしない）、②「ニヤマ」（勧戒＝良いことをする）、③「アーサナ」（体法）、④「プラーナヤーマ」（調気法）、⑤「プラティヤハーラ」（感覚制御）、⑥「ダラーナ」（集中）、⑦「ディヤーナ」（瞑想）、⑧「サマディ」（三昧）の八つを順番に習得していく、というもの。

③〜⑤段階の、アーサナ、プラーナヤーマ、プラティヤハーラは、実際に動かしたり、呼吸をしたり、聞いたり見たりができるものをコントロールします。

一方、⑥〜⑧は、心という目に見えないものをコントロールしている状態。ですから、外から見ていると、その段階はわかりません。

瞑想の練習でも、初めの段階は、ダラーナ（集中）で、次の段階がディヤーナ（瞑想）です。この集中と瞑想の練習の方法は同じ。心の状態によって、その段階に違いがあります。少し詳しくお話ししましょう。

ダラーナの状態では、常に努力が伴っています。「SO HAM瞑想」では、「SO HAM」の呼吸の波を対象にして、その繰り返しに心を集中させます。時に何かを思い出し、対象とは異なる考えや感情へと心が動いてしまうのを、努力によって、「SO HAM」の波に戻そうとしています。

これが、ダラーナ（集中）の状態です。「私が、SO HAMに集中している」というように、常に「私」がつきまといます。

しかし、ディヤーナ（瞑想）の状態になると、なんの努力も伴わず、心が、「SO HAM」の波と一体になります。それまでは一生懸命に心の波と「SO HAM」の波を重ねようとし、意識がその波のなかにあったのが、ディヤーナ（瞑想）の状態になると、二つの波が一体になり、意識がそこにとどまる必要がなくなり、視点が変わります。

瞑想状態を体験した方の多くが、その体験を「自分を俯瞰しているような感

じ」と表現します。それは、対象にとどまるように注意を向けていた状態から心が解放され、何の努力も伴わず意識が自由になるためです。

この状態のときは、自分の身体も、呼吸も、心も、コントロールしようとしなくても、まるで自動操縦のように、瞑想状態にとどまってくれるのです。そして、心と身体のオーナーであるあなたの意識が、ただ上からその動きを眺めているような状態になります。それが「自分を俯瞰している」感覚です。

この瞬間は、心が自分のものであって、自分のものでないような感覚になります。

これが「私」からの解放です。

意識は「私」という小さな枠にとらわれている必要がなくなり、「私」という個体の身体や心によって制限されていた認識・能力が、「純粋な意識」のみで存在するようになります。

わかりやすい具体例に、「ゾーン体験」があります。

スポーツ選手などが集中しきった試合中などに体験する、「身体が、ただ自然に動いた」「まるで自分を眺めているような感じだった」という体験は、瞑想の

体験談とよく似ています。

瞑想状態は、努力や緊張のない状態なので、心身の疲れを一切感じません。

瞑想が習得されると、その状態で何時間でも座っていられるようになります。ほんの5分くらいのつもりでいても、時計を見ると1、2時間経っているということがあります。

または、逆に、世界や宇宙を俯瞰するような壮大な経験をしたのに、1、2分しか経っていない、ということもあります。

「真我」の存在に気づき出会うのは、そんな瞬間です。「真我」との一体化がサマディ（三昧）といわれるヨガの最終段階。そこに至ることはなかなか叶いませんが、瞑想の段階で十分です。

なんの緊張も縛りもない、「私」という枠からも解放された心は、とても癒されます。「○○をしなくては」という考えの一切ない世界は、心を真から解放してくれます。

これが、「瞑想は究極のリラクゼーション」と言われる理由なのです。

CamScannerでスキャン

「私」が消える、究極のリラックス体験

感覚を制御して外界からの情報を遮断することで、ふだんは感じられない「静」や「暗」に出会えたでしょうか。

「できたかどうかはよくわからないけれど、とてもリラックスできた」

そんな感覚が味わえたとしたら成功です。また、

「目の疲れが軽くなった」

「頭がすっきりして、やる気が出た」

「瞑想したあとは、なぜか仕事が上手くいく」

そんな変化を感じる人もいるかもしれません。それは、瞑想によって、心身に溜まっていた「不純物」が洗い流されたためです。

実は、この不純物は、心が「私」という視点を持つことで生まれています。

CamScannerでスキャン

「私はこうしたい……でも、できなかったらどうしよう」「私はああ言われて、傷ついた。辛い……」といった具合に、すべてのマイナスの思考や感情は、「私」が感じ考えているもの。それが、瞑想状態に到達すると、心は「私」という枠から解放されるのです。ここで感じられるリラックスは究極のものです。

「私」から解放されると、心配ごとがなくなり、目の前のことに集中できるので、物事がシンプルになり、結果、上手くいくことが多くなります。

これは、日常生活や仕事はもちろん、スポーツなどでもいえることです。

たとえば、サーフィン。私自身も趣味でサーフィンをすることがありますが、ヨガと共通する感覚に波の上でよく出会います。

サーフィンもヨガも身体的な活動だけでなく、心のあり方が重要です。「ああしたい、こうしたい」と考えている間は、波に上手く乗れません。そこには、「私」があり、心が波と一体になっていないからです。

「私」を忘れて波のリズムと同調したとき、自然と身体が動いて波に乗ることができます。そういう瞬間は、自然界のエネルギー波動である波と一体になっているのです。

CamScannerでスキャン

他のスポーツやアクティビティで、同じような体験をした人も多いのではないでしょうか。

瞑想で練習した、**「心を対象物と一体化する」**ということをあらゆる場面で実践できると、シンプルで楽に生きることができるようになるのです。

CamScannerでスキャン

ヨガで人生を思いのままにする

ヨガを生活に取り入れると、私たちは心に左右される生き物だ、ということを改めて実感できるのではないでしょうか。

気づかないうちに「自分とは何者か」ということを自分自身で決め、自分の周りの他人やすべての存在のあり方も、無意識のうちに自分自身で決めてしまっているのですね。

すべての存在は、「認識」という「心の作用」で決まるのです。

言い換えれば、**人生がどのようになるかは、心の状態次第**ということ。

心が迷いや不安、怒りや憎悪、混沌としている状態では、人生もそうなります。

穏やかで満たされた人生を望むのであれば、心を穏やかに満たしておけばよいのです。その心のコントロール法を教えてくれているのがヨガなのです。

CamScannerでスキャン

"YOGAS CHITTHA VRITTI NIRODHAH"
「ヨガとは心の動きを止めることである」

これはヨガを定義した言葉です。心が揺れ動いていては、物事を正しく認識できません。ですから、動きを止めるのです。

心はすべてを映し出す鏡です。

ですから、何か不安なことや不満なこと、やりきれないマイナスの感情に出会ったときは、深呼吸をしながら、こうイメージしてみてください。

あなたのなかに心という湖があり、その湖面が穏やかになるように、と。

波立っていた湖面は、呼吸をするごとに穏やかに凪いでいきます。

穏やかな湖面は、穏やかな外の世界を映し出します。

波一つない静かな湖面を覗けば、湖の底も見えるでしょう。

そこに広がる深く大きな世界と、揺るぎない不変の存在である、本当のあなたに出会ってください。

第6章

食事・運動etc. ヨガ的「ゼロ生活」のすすめ

CamScannerでスキャン

三つのグナ（性質）のバランスで毎日を健やかに

ヨガのクラスでは、アーサナ（体法）やプラーナヤーマ（調気法）、瞑想など、実技的なレッスンを主に行いますが、もちろん、それだけがヨガの実践ではありません。

繰り返しになりますが、ヨガは生き方そのもの。ですから、睡眠、食事、余暇の過ごし方などの生活習慣すべてにヨガの理論と実践があります。

大切なのは、**すべてのものごとには、性質とリズムがあることを知り、そのサイクルを無視しないこと。**

私たちが生まれ落ちたこの地球は、太陽の周りを回りながら自転し、そのリズムによって、毎日、日が昇っては沈み、季節は巡り、生き物の生死が廻ります。

こうした自然のリズムと私たち人間が、密接な関係にあることを思い出すこと、

CamScannerでスキャン

そして、内なる自然のリズムを感じながら生きることが、便利で人工的な暮らしを手に入れた私たちが、忘れてはならないことです。

毎日の生活のなかで意識するとよいのは、ヨガの理論における三つのグナ（性質）とそのバランスです。これを意識して整えることで、心身に必要なエネルギーを補給、活性化し、余分なものの排出がスムーズになります。その結果、心身を活動的でピュアな状態に保つことができるようになるのです。

三つのグナ（性質）とは、**サットヴァ（純性）**、**ラジャス（活動性）**、**タマス（受動性）**。この三つは、あらゆるものの状態を表しています。

たとえば、一日を三つのグナで分けると、午前中はサットヴァ（純性）、昼から夕方までがラジャス（活動性）、日が沈んでから眠るまでがタマス（受動性）となります。それぞれの時間に合った活動をすると、より効率的に進みます。

食事にも、サットヴァフード（生の野菜やフルーツなど）、ラジャスフード（スパイスの利いたもの）、タマスフード（発酵食品や保存食など）があり、それぞれのグナの時間帯や状況に応じたものを摂ることで、よいサイクルが生まれます。ここからは、この三つのグナの具体的な活用法を紹介していきましょう。

デトックスしやすい身体は、朝ヨガでつくる

前ページで述べたように、ヨガでは午前中はサットヴァ（純性）の時間帯とされています。身体が必要とする休養をとって目覚めた朝は、一日のうちでいちばんピュアな状態です。体内では、前日に摂取し消化したものを排出する準備ができています。

また、ゆっくりと休めた関節や筋肉は、もっとも柔軟性があるとき。ですから、**午前中に行うアーサナ（体法）は、おすすめです。**なかでも、ぜひ行ってほしいのが**朝食を摂る前**。

心身のエネルギー循環を高めて身体のエンジンを始動させるきっかけになります。さらに、腸内の活動も促して排出を助けますので、便秘に悩んでいる人は、ぜひ試してみてください。

CamScannerでスキャン

ヨガのクラスでは、一回のレッスンで1時間ほどアーサナに取り組みますが、そこまでやらなくても十分効果があります。余裕のない朝なら、**5分取り組むだけでもOK。**86ページのヴィンヤサなど、短い時間で手軽にできるものなどを習慣にしてしまうとよいでしょう。

寝起きの悪い人や、午前中は頭が働かずぼーっとしてしまうという人にも効果的です。

余裕があるときは、ゆっくり時間をとってアーサナに取り組めば、その日一日の活動がよりスムーズに進むでしょう。仕事や予定がつまっている忙しい日ほど、朝、ヨガタイムをとることをおすすめします。

ほんの少し早起きして、朝ヨガをはじめてみませんか？

CamScannerでスキャン

ヨガがすすめる理想の食事とは

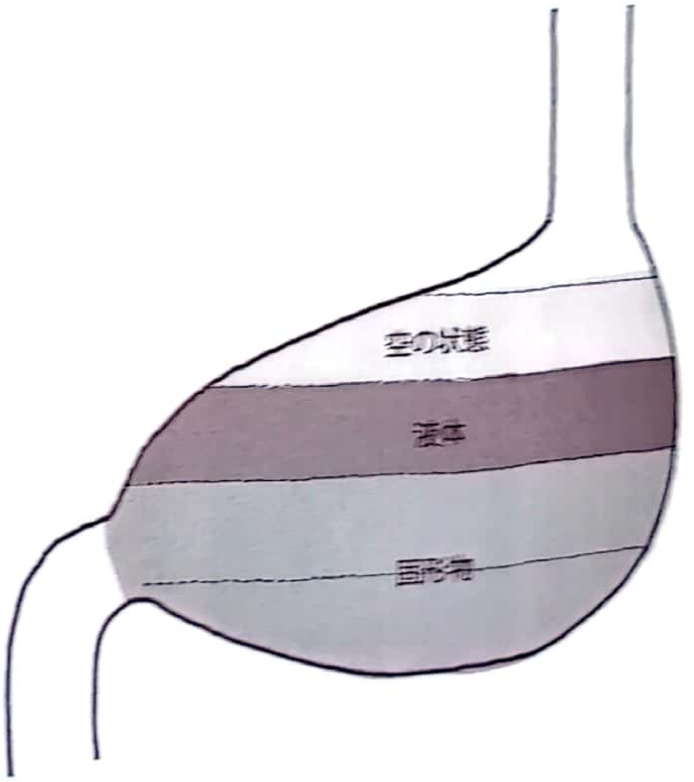
食事における三つのグナ（性質）について詳しくお話しする前に、ヨガの理論における食事の法則についてもふれておきましょう。

ヨガでは、**一度の食事で食べる分量は、胃袋の½が固形物、¼が液体、そして、¼は空の状態が理想**とされています。つまり、腹七分目半。腹八分目よりもちょっと少ないくらいです。満腹を避けて、スープやお茶などの水分を固形物の半分は摂るように心がけるとよいでしょう。

また、野菜をメインにした食事が理想で、**脂肪、たんぱく質、炭水化物の三つの栄養素は、同時に摂らない**のがよいとされています。厳密に守るのはなかなか難しいですが、脂っぽい食事のときは、ご飯か肉のどちらかを控えめにし、野菜を多めに摂ることなどを心がけると、胃腸に過度の負担をかけずにすみます。

CamScannerでスキャン

一度の食事で食べる理想の分量



ヨガの食事は、少なめの腹 7.5 分目が理想。野菜を中心に、脂肪、たんぱく質、炭水化物は、同時に摂らない方が胃腸の負担が減る。

また、**一口につき32回噛んで食べるのがよい**、とされています。噛むことは消化を助けるだけでなく、早食いの防止にもなるのでダイエットには最適です。最近では、噛むことで脳の特定の分野が刺激され、認知症予防に効果があるという研究もあります。ヨガの理論は、現代でも理にかなっていることが多いのです。

そして、できるだけ**胃袋が空っぽになってから食べるようにすること。**空腹を実感することで、身体性への内観力を高める効果があると同時に、食べない（消化吸収しない）時間を長く保つことで、胃腸を休めることができます。

おいしいものがあふれている現代では、胃袋は私たちが思っているよりも疲れ、腸は汚れがちです。胃腸の疲労と汚れは、胃もたれや肌荒れはもちろん、胃腸炎や大腸系の疾患など、深刻な病気の原因にもなります。

間食を減らして、のべつまくなしに食べる習慣を見直すことで、今よりずっと快適な日々が手に入るのです。

さらに朝昼夕それぞれの時間帯に適した食物を摂ることで、心身がよりピュアで活力にあふれた状態になります。184ページから、ヨガがすすめる朝食、昼食、夕食についてくわしくお話ししていきましょう。

CamScannerでスキャン

ヨガがすすめる朝食、昼食、夕食

【朝食「サットヴァフード」】

生野菜（レタス、ルッコラ、キュウリなど生で食べられる野菜）、フレッシュフルーツ、ナッツ類、グラノーラ、牛乳など

火を通さずにフレッシュなまま食べられるもの。加工や調理の手を加えず、食物のプラーナをそのままいただく。グラノーラやシリアルのように、消化がしやすくライトで、効率よくエネルギーに変わるものもサットヴァフード。

【昼食「ラジャスフード」】

カリフラワー、ビーツ、芋類、豆類、火を通さないと食べられない野菜（根菜類）、動物性たんぱく質、スパイス類（特に辛いもの）、刺激物（カフェイン、アルコール）など

カロリー豊富で栄養価は高いが、逆に消化が大変で、胃腸に負担がかかるのがラジャスフード。その中で、辛いものや熱いものなどは、ラジャス傾向が強くなる。

【夕食「タマスフード」】

チーズ、ヨーグルト、納豆、ピクルス、漬物などの発酵食品、缶詰、乾物などの長期保存加工食品

時間をかけて作られた食材がタマスフード。消化活動を助け、腸内環境を整えるような食材が多く含まれる。

朝食は、「サットヴァフード」を軽く摂る

あなたは、朝ごはんにどんなものを食べていますか？

サットヴァ（純性）の時間帯である午前中は、デトックスに適していて、朝ヨガが効果的というのはお話ししたとおり。朝食でサットヴァ的な食事（サットヴァフード）を摂ることで、その効果はより実感できるはずです。

サットヴァフードとは、心身をピュアな状態に整え、あふれるプラーナ（エネルギー）を与えてくれるもの。**加熱や加工されていないフレッシュな野菜やフルーツ、ナッツなど**が、それにあたります。

「朝は忙しいし、お腹が空かないからコーヒーだけ」

という人は、季節のフルーツを少し摂るだけでも違います。朝ヨガで身体を動かした後などは特に、軽いものを食べることで、排出が促されます。

手軽なところでは、市販されているフルーツのたくさん入ったグラノーラなどでもいいでしょう。

また、浄化がメインの時間帯なので、**食事の分量は軽めが理想です。**

「朝は炭水化物を摂らないと力がでなくて……」

という人は、パンやご飯などの主食もOK。ただ、食べすぎないこと、そして、**砂糖を多く使った菓子パンなどはNGです。**

現代は、カロリーや刺激性の高いラジャス（活動性）的な食べ物が主流です。ですから、せめて朝食は、サットヴァフードにして疲れた胃腸を休め、過剰に摂りすぎたり、分解できずに溜まってしまったりしたものを、きちんと身体の外へ排出するリズムをつくることが大切です。そうすることで、外食もこれまでよりずっとおいしく食べられます。

必要以上に食べたり飲んだり……ということも、日常のつき合いのなかでは、出てくるもの。でも、午前中にきちんと排出できる身体のリズムをつくっておけば、過度の罪悪感に苦しむこともなくなります。

昼食は「ラジャスフード」で満足感とエネルギーを

活動量の上がる日中は、エネルギーの消費が大きい時間帯。ですから、昼食は比較的自由に好きなものを摂ってもよいときです。内臓も活性化していて、消化が大変な高エネルギーなものにも対応できるので、一日のうちでいちばんしっかり食べるべきときです。

ラジャス的な食事は、活動性を高め、エネルギーを外向きの行動として働かせることができます。**高カロリーのものや、スパイスの利いた辛い料理がラジャスフード。** カレーやビリヤーニ（インド風ピラフ）などのインド料理はおすすめです。

ほどよい刺激は気力と体力をともに高めますし、熱を得られるので代謝があがります。

CamScannerでスキャン

打ち合わせや会議、営業など、外向きのエネルギーが特に必要なときは、意識的にラジャスフードを摂ってもいいでしょう。

食べ物の誘惑の多い今の世の中で、いきなり極端なダイエットや菜食、カフェイン断ちなどをはじめると、我慢がストレスとなって大きな反動がきてしまうこともあります。

ですから、食事制限など何か新しい食生活の試みをする場合は、昼食は少しだけ制約をゆるやかにして、心の贅沢も許してあげると無理なく移行できるでしょう。身体に不要なものは、自然と心もほしがらなくなるはずです。

カフェインを含んだ緑茶や紅茶、コーヒーなどもラジャスです。カフェインには依存性があるので摂りすぎはすすめませんが、気分転換などに飲むのはいいかもしれません。

昼からアルコール、という場面は少ないと思いますが、**アルコールもラジャス的なもの**。依存性だけでなく、興奮するなど刺激性もありますから、寝る直前まで飲みつづけるのは避ける、毎日は飲まない、などの注意が必要です。

夕食には「タマスフード」、ヨーグルトは夜がおすすめ

一日の活動が終わって、身体も心も休養へと移行する夜は、内向きにエネルギーを使うタマス（受動性）の時間帯です。

夕食に適したタマスフードは、じっくり火を通したものや、時間をかけて加工したもの。煮物や漬物、発酵食品などが心と身体をじんわりと整えてくれます。

朝食のイメージが強い**ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、実は、夜がおすすめ。**

ご存じの通り、発酵食品は、乳酸菌などの善玉菌を多く含み、腸内環境を整えてくれるすぐれものです。夜寝ている間に胃腸の調子を整え、翌朝、健やかな排出を促してくれるはずです。

便秘やガス溜りが気になる人は、夜に発酵食品を、ぜひ試してみてください。

CamScannerでスキャン

週末断食で身体のなかの毒を出す

体内の不純物が上手に排出できないと、便秘による吹き出物やガス溜りなどの悪影響が出ます。また、年末年始などに食べすぎや飲みすぎが続いたときは、胃腸はもちろん、全身の調子がいまーつということもあるでしょう。

そんなときは、週末を使った簡単な断食がおすすめです。

前後の数日間、徐々に食べるものを調整し、**土曜日の昼から日曜日の昼までの24時間だけ食べない**、というソフトな断食なので、心と身体に無理をさせずに、体内の不純物を排出できます。スケジュールは次のとおり。

木曜日ごろから、肉や魚などの動物性たんぱく、そして塩分を控え、菜食にします。揚げ物などは避け、サラダや煮物など、繊維質の野菜を多く摂るとよいでしょう。アルコールやカフェインも控えてください。

金曜日は、スパイスの利いた野菜スープなど、身体を温めて、水分を多く摂れるものを。排出する力を促すためです。

土曜日の朝は、フルーツや生野菜をとり、昼に身体を温めるスープを飲んだら、ここから日曜日の昼まで食べません。どうしても空腹でつらい、というときは、土曜日の夜にヨーグルトを少し食べるくらいならいいでしょう。

また、**断食中は冷たい水は飲まないこと。**白湯や、温かいノンカフェインのお茶やデキャフェのコーヒーなどはOKです。

日曜日の昼は、また野菜スープなどからはじめ、夜は菜食のメニューに。月曜日は揚げ物などの油物は控え、徐々にふだんの食事に戻していきましょう。

曜日は一つの目安です。菜食が無理にできなくても、肉類の量を控えるだけでも違いますので、**自分の体調やスケジュールに合わせて取り入れてみてください。**

肉類や油物を好んで食べる人、体臭のきつさや皮脂の過剰分泌に悩む人、顔色のくすみが気になる人も、ぜひお試しを。

治療中の人は医師に相談してから行うこと。めまいや身体の冷えなどの不調を感じた場合は、無理をせず中止してください。生理中も避けましょう。

CamScannerでスキャン

ヨガの基本である菜食について

ヨガの食事は基本的には菜食ですが、ベジタリアンとかさまざまです。乳製品をふくめ食はまったく食べない、という人もいれば、牛乳やチーズなどの乳製品、卵などをふくめ食べるけれどもその他のものは食べないという人もいます。

私の場合は、牛乳などは飲みますが、肉や魚などは自分では調理して食べません。ただ、それから外食でコース料理を頼んだりすると、お店に肉料理しても調理されたものは、出されたものは、おいしくいただきます。すべてが同様です。

食べ物の事情は人それぞれ。基本は、その人が快適な心身の状態を維持できるものを食べればよい、というのが私の考えです。ですから、菜食を人にすすめることはありません。

ただ、外食産業が発達した現代の食事は、動物性たんぱく質と炭水化物が過剰な傾向にありますから、菜食オンリーにする必要はなくても、野菜を積極的に摂取する機会をつくるのは、よいと思います。

菜食が身体によいといっても、野菜だけ食べていればいいわけではありません。きちんと、**大豆などの植物性たんぱく質や油分を摂らないと、貧血、低栄養、低血圧などになります。**妊娠・授乳時などは、ことさら注意が必要です。私もこのときだけは、卵を食べることで貧血を防ぎました。

菜食は健康によい、という側面はもちろんありますが、自分の身体のためというだけでは、続きません。本来は、**「できるだけ犠牲を生まないようにする」**というのがベジタリアンの思想です。そうはいっても、生命を維持するために植物の命はいただいているわけで、そこが「できるだけ」と言っている理由。何かを犠牲にせずに、私たちは生きられないのです。

そうした「生かされていることとの謙虚さや感謝の気持ち」が菜食の「心の栄養」にもなっているのです。

CamScannerでスキャン

鼻の洗浄で免疫力を上げる

鼻呼吸は、すべての生き物の本能的な呼吸法と言われています。鼻毛や粘膜によって外部からのチリやホコリ、細菌などの侵入を防ぎ、口を閉じてウィルスの苦手な湿気を逃がさず保つことで、身体を病気から守っているのです。

しかし、言葉を覚えた人間は、必然的に口呼吸をする機会が増えました。現在、私たちを悩ませているアレルギー性疾患やその他の病気は、口呼吸が原因とも言われています。逆に言うと、**口呼吸の癖を直して鼻呼吸に変えるだけで、多くの疾患の症状が軽くなるという臨床結果もあります。**

鼻呼吸はヨガの基本でもあります。鼻がつまっているときは、アーサナ（体法）や瞑想に取り組む前に、鼻うがいをして通りをよくしてから行います。

ヨガには、クリアヨガと呼ばれる浄化法が入っており、鼻うがいはそのなかの一

CamScannerでスキャン

つ、ジャラ・ネティ（ジャラは水、ネティは鼻の意味）と呼ばれ、もっとも手軽に取り組める浄化法です。**鼻孔を洗浄して清潔に保ちつつ粘膜を強化するので、鼻づまりを緩和し、鼻炎などの疾患を予防します。**

用意するものは、鼻うがい用のポット（急須などでも可）、天然塩、ぬるま湯だけ。ポットに入れたぬるま湯150ccほどに対して、ティースプーン半分ほどの塩（約2g）を溶かし、片方ずつ鼻の穴に入れて流し込み、洗浄します。洗面台や流しの前に少し前かがみになって立ち、顔を傾けながら行ってください。

コツは、必ず口をあけ、緊張させないこと。

吸い込まないようにして、お湯が自然に流れ出るのを待ちましょう。鼻がつまっていなければ、もう片方の鼻か口内に流れ出します。半量ほどで洗浄したら、もう一方の鼻孔も同様に洗浄します。残り全部を注いだら、鼻をかむときの要領で片鼻ずつ押さえて空気と一緒に余分なお湯と粘液を出します。

炎症がある場合は、ヨガではギー（バターから不純物を除いたもの）やミルクを使います。また、少量の馬油を点鼻すると炎症を鎮める効果があるそうです。

蓄膿症など耳鼻疾患のある人は、医師に相談して行ってください。

CamScannerでスキャン

ジャラ・ネティで鼻を洗浄する

ぬるま湯を入れた鼻うがい用のポット（専門店や通販で入手可能）、または急須などに少量の塩を入れて溶かし、片方ずつ鼻を洗浄する。アレルギー性鼻炎にも効果的。お湯が直接粘膜に触れるので、ポットは常に清潔に保つこと。

自然から パワーをもらう

私のスタジオでは希望者を募って、年に何度かインドやバリ、沖縄などの聖地を訪れる「ヨガリトリート」という特別なプログラムを行っています。

「リトリート」とは、「癒し」や「回復」という意味があり、ヨガで自己回復、自己回帰をする旅のことを言います。

日常生活から離れて非日常へと旅をすることで、ストレスの原因から解放され、身体や心が元気を取り戻していくのを、ヨガを通じて感じていきます。自分自身で心身を癒すことができるのだ、という自信が自己回復力を高めるのです。

そのストレスフリーな非日常を味わうのに最適な場所が、エネルギーにあふれた自然の豊かなところなのです。

実は、**私たちが感じる疲れの原因は、人工物に囲まれていることによるものが**

CamScannerでスキャン

ほとんどです。本来、生き物は大地を踏みしめ、自然の植物の息吹や水の流れなどのリズムに囲まれて暮らしています。オフィスや自宅に観葉植物などグリーンを置いたり、公園などの憩いのスペースに水辺を作って演出したりするのは、少しでも自然に接していたいという生き物の本能なのです。

週末や長期の休暇など、自然のなかで過ごす機会を積極的にもつと、心身のメンテナンスに有効です。

旅に出かける余裕がないときでも、**公園や水辺など、身近な場所で自然の息吹やリズムを感じるだけでも、癒しや浄化の効果はあります。**プライベートでの心配事や、仕事の懸案事項などがあるとき、少しの時間を利用して、自然に触れ合うことが、思わぬ気づきやアイディアを与えてくれることもあります。

自分の境遇に悩んでいるなら、空を見上げてみましょう。そして、頭上に広がる恒久なる宇宙に、思いを馳せてみてください。

私たちの住む美しい地球という惑星を取り囲む広大な宇宙を思いながら、深呼吸や86ページのヴィンヤサを行ってみましょう。自然から得られるプラーナ（エネルギー）が心身にいきわたり、あなたの活力を取り戻してくれるはずです。

CamScannerでスキャン

心身に恩恵をもたらす「頭立ち」のすすめ

体育の授業や友達との遊びのなかで、誰でも一度は「逆立ち」をしたことがあると思います。この逆転の姿勢、あなたは最近したことがあるでしょうか？

逆立ちの姿勢は、ヨガでは「シルシャアーサナ」といいます。別名「王様のポーズ」といい、**全身に数々の恩恵をもたらしてくれる、まさにキングの名に値するありがたいポーズです。**

私たちは、夜眠っている以外のほとんどの時間を、立った状態か座った状態で過ごします。それは、常に身体が重力という重圧に耐えているともいえます。

身体のなかで最も重い頭を支える首や肩は疲労しますし、内臓は下垂していきます。実際、立ったまま長時間の仕事をした後などは、血流も滞り、足のむくみを感じる人も少なくないでしょう。

CamScannerでスキャン

こうした重力による身体の症状を改善してくれるのが逆立ちの姿勢です。

逆立ちのポーズはいくつかありますが、代表的なのは、頭を床につけたもの。頭が地につくことで頭皮のコリや疲れに気づく人もいます。

肘でしっかり土台をつくり、肩の筋力、背筋、腹筋を使って、普段は頼ってばかりの下半身を支えます。こうすることで、お腹周りの重さ、脚の重さ、自分の身体の重さを改めて感じ、上半身の筋力を強くしてくれます。**重力に逆らうこの姿勢は、エイジングケアにもおすすめです。**

また、いつもとは180度違う姿勢でバランスをとることで、中心軸を感じる力や、安定感も養えます。

逆立ちの恩恵を受けるのは、身体だけではありません。

当然ですが、世界はいつもと逆さまに見えます。ささいなことのようですが、視点が逆転することは、脳が逆転した世界を認識するということ。**「当たり前」と思っていた世界からの解放でもあります。**逆転の思考や発想が生まれたり、無意識のうちに縛られていた価値観から自由になったりするきっかけになることも。

あなたは、どんな世界が見えてきましたか？

明るくなる前に起きてみる

なんとなく気持ちが落ち着かないとき、ありませんか。
心がざわついて眠れない、眠りが浅くて何度も起きてしまう、まだ真っ暗なうちに目が覚めてしまった、布団のなかでいらないことばかり考えてしまう……。
そんなときは、思い切って起きてしまいましょう。
早く起きたのだから、溜まってしまった仕事や家事を……というのは、ちょっと待って。この時間に、ぜひともやってみてほしいこと、それは瞑想です。
理由はわからない、上手く言えない、でも、なんだか落ち着かない、というのは、無意識からのサインです。静かに座って、あなたの心の底にある〝ざわめきのもと〟に向かい合ってみてください。
ヨガでは、**日の出の96分前は、すべてのものが静寂に包まれた瞑想に最適の時**

CamScannerでスキャン

間とされています。

忙（せわ）しない日常から隔絶された穏やかな時間は、無意識の世界にアクセスできるチャンスです。ふだんは気づくことのできない「大きな自分（真我）」に出会えるかもしれません。

なんとなくざわついていた心が、なんとなくすっきりする、これだけでも十分です。この「なんとなく」が無意識の世界そのものでもあるのですから。

こんな時間を過ごせた日の夜は、きっとよく眠れるはずです。

なんとなく落ち着かないな、と思ったら、「明るくなる前に起きて静かに座ってみる」を試してください。

CamScannerでスキャン

あなたに合わせたヨガコース

毎日の日課に、のんびりできる休日に、疲れやすいとき、やる気がでないときに……、そのときどきの状況に合わせたヨガのコースを紹介しましょう。
今のあなたに必要なコースで、無理なくヨガを取り入れていってください。

ヨガ生活への一歩

【ここから始まるゼロ体験コース／15分】

①シャヴァアーサナ［5分］……102ページ
②ナディーショーダナプラーナヤーマ［5分］……122ページ
③SO HAM瞑想［5分］……158ページ

CamScannerでスキャン

時間がたっぷりあるときは……

【究極のゼロ体験コース／25分】

①タダアーサナまたはスカアーサナ＋ヴィンヤサ【5分】……96ページ、98ページ

②シャヴァアーサナ【5分】……102ページ

③ナディーショーダナプラーナヤーマ【5分】……122ページ

④ウジャイプラーナヤーマ【5分】……138ページ

⑤SO HAM瞑想【5分】……158ページ

座っているのが辛いときは……

【身体のゼロ体験コース／5分】

①シャヴァアーサナ【5分】……102ページ

※心身がとても疲れているとき、ストレスが溜まっているときは、起床時、一定の姿勢で座っているのは、辛いものです。心に過度なストレスが溜まっているときは、瞑想もかえって逆効果。「辛い」と感じるときは無理をせずに、身体のリラクゼーションから始めま

CamScannerでスキャン

ましょう。弛緩している自分の身体を感じるだけでも、効果的なゼロ体験です。1日5分のシャヴァアーサナを繰り返すことで、「静かに座ること」「瞑想」の練習をはじめる準備が整います。

瞑想を毎日の習慣に

【心のゼロ体験コース／5分】

①SO HAM瞑想【5分】……158ページ

※瞑想をはじめる前には、必ず心身がリラックスしているのを確認しましょう。身体のコントロールをマスターすると、臥床のシャヴァアーサナをとらなくとも、身体の弛緩を生み出すことができます。毎日の瞑想習慣が、心をリセットしてくれます。

「集中できない」「意識が散漫」なとき

【無を感じるゼロ体験コース／10分】

①プラティヤハーラ（トラータカ、またはウジャイプラクティス）【5分】

……144ページ、141ページ

CamScannerでスキャン

②シャヴァアーサナ【5分】……102ページ

※どちらのプラティヤハーラにするかは、疲れているほうの感覚器官に合わせましょう。目が疲れている、眉間の緊張がゆるまないときはトラータカ。耳鳴りがする、喧騒が気になる、イライラするなどのときはウジャイプラクティスを。感覚をコントロールし「暗」「静」を感じることで、視覚と聴覚を休ませ、その安らぎを全身に広げるようシャヴァアーサナを行います。

エネルギーの乱れを感じたら……

【チャネライゼーションで浄化のゼロ体験コース／10分】

①シャヴァアーサナ【5分】……102ページ

②アジュナチャクラを感じる片鼻呼吸法【5分】……129ページ

※「疲れやすい」「やる気が出ない」「寝つきが悪い」など心身のエネルギーのアンバランスを感じるときにおすすめ。フィジカル・メンタルのエネルギーラインを浄化し、調和を取り戻します。調和のとれたエネルギー循環が、活力あふれる毎日の源に。

CamScannerでスキャン

おわりに

「そもそも、ヨガって何なんだ？」。以前、父が私にした質問です。私が答えようとした瞬間、何度か私のヨガのクラスを受けたことのある母が口を挟みました。
「ヨガは身体にいいのよ。腹式呼吸もできるようになって、習い事のコーラスでも褒められたわ。リラックスできるからメンタルにも効果的ね、きっと……」

そう言葉を重ねて熱心に説明してくれました。

でも、残念ながらこの母の回答は、質問の答えとしては適切ではありません。なぜなら、それらは「ヨガの恩恵」であって、「ヨガの本質」ではないからです。

この「ヨガとは何か？」という質問は、ヨガという言葉を聞いたことはあるけれど、ヨガを体験したことがないという人に多い疑問のように思います。

一方で、ヨガを体験したことがある人たちからは、「もっとヨガを知りたい、学びたい」という気持ちが芽生えることはあっても、この質問を受けることはあまりありません。それは、体験的理解や直感的理解を通じて、ヨガを解釈しはじめているから。また、体験によって、ヨガの恩恵を感じることで、「そもそも、

CamScannerでスキャン

ヨガとは何か？」という疑問そのものがなくなってしまうのかもしれません。

私たちのスタジオには、そんなヨガへの探究心に満ちた方がたくさん通われています。みな、笑顔がとても素敵です。そこには輝きと純粋さがあふれています。それは**「今、この瞬間」を生きているから。**無意識のうちに作り上げた枠のなかの世界や、過去の記憶の世界を手放して、純粋な自分を取り戻しているためです。

ヨガの本質は、**心の動きを止めることで、「真我」に出会うこと。**

この「真我」は、体験的理解や直感的理解でしか根本的に理解できません。つまり、言葉をいくら重ねても、真我の一側面しか表せません。ですから、私がお伝えできるのは、「真我」に出会うための「手放す」方法だけです。

確実に言えるのは、どんな逆境にも、生老病死という大きな不安にも揺るがない「真我」という頼もしい存在が、私たち自身のなかに確かに存在するということ。そんな絶対的な幸福感を感じて生きる歓びを、スタジオで出会った方はもちろん、この本を読まれたみなさんとも分かち合えたとしたら、とても嬉しいです。

２０１５年２月

長島千比呂

長島千比呂 ながしま・ちひろ

精神保健福祉士の資格を持ち、精神科病院にて患者やその家族の相談援助および社会復帰支援の職に従事する。その後、南インドに渡り、インドの伝統的なヨガのスタイル、Siva Raja Yogaを学ぶ。2008年7月より夫とともに「クシャナヨガスクール」を経営し、現在、自由が丘とたまプラーザのスタジオでインストラクターを務める。インストラクター養成コースを開講し、ヨガ指導者の育成にも力を注いでいる。全米ヨガアライアンス認定インストラクター（RYT-200 and RYT500）、全米ヨガアライアンス上級指導者（E-RYT500）、インターナショナルヨガフェデレーション認定ヨガ教師、インド中央政府公認ヨーガインストラクター。

「クシャナヨガ」
http://ksana-yoga.com/

CamScannerでスキャン